Stanley Shapiro este psihoterapeut, specializat în relaţiile părinţi-copii. A condus Şcoala pentru copii Adler-Dreikurs şi Institutul Alfred Adler din Ontario. Este fondatorul şi directorul Centrului de Educaţie Parentală din Ontario. Fiica lui, Karen Skinulis, conduce o şcoală Montessori. Richard Skinulis este ziarist şi scriitor.

STANLEY SHAPIRO
KAREN SKINULIS
cu colaborarea lui RICHARD SKINULIS

cum devenim părinți mai buni

Ghid practic

Traducere din engleză de
LUANA SCHIDU

Desene de
ION BARBU

HUMANITAS
BUCUREȘTI

Redactor: Oana Bârna
Coperta: Ioana Nedelcu
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu
Corector: Marilena Bălăşel
DTP: Stelian Bigan, Cornel Drăghia

Tipărit la Proeditură şi Tipografie

Stanley Shapiro, Karen Skinulis
Parent Talk
© Stanley Shapiro, Karen Skinulis, with Richard Skinulis
All rights reserved.

© HUMANITAS, 1999, 2012, pentru prezenta versiune românească

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
SHAPIRO, STANLEY
Cum devenim părinţi mai buni: ghid practic / Stanley Shapiro, Karen Skinulis; cu colab. lui Richard Skinulis; trad.: Luana Schidu; desene: Ion Barbu. – Ed. a 5-a. – Bucureşti: Humanitas, 2012
ISBN 978-973-50-3477-1
I. Skinulis, Karen
II. Skinulis, Richard
III. Schidu, Luana (trad.)
IV. Barbu, Ion, (il.)
37.018.262

EDITURA HUMANITAS
Piaţa Presei Libere 1, 013701 Bucureşti, România
tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51
www.humanitas.ro

Comenzi online: www.libhumanitas.ro
Comenzi prin e-mail: vanzari@libhumanitas.ro
Comenzi telefonice: 021 311 23 30 / 0372 189 509

Cuprins

Cuvânt înainte 9

Un mesaj pentru părinţii epuizaţi 11
Scopurile: de ce sunt copiii necooperanţi 12
Respect – nu pedeapsă 15
Încurajarea – sporirea respectului de sine 16
O vorbă despre democraţia în familie 16
Un cuvânt de încurajare 18

Comportamente nepotrivite 19
1. Tândăleala 19
2. Atitudinea dictatorială 21
3. Crizele de nervi 25
4. Înjurăturile 28
5. Înşelătoria 30
6. Plânsul 33
7. Vorba lungă 35
8. Minciunile 37
9. Actele riscante 40
10. Furturile 43
11. Îmbufnarea 47
12. Răspunsurile obraznice 49
13. Smiorcăiala 52
14. TV-mania 54

O chestiune de obişnuinţă 58
15. Igiena personală 58

16. Obiceiuri proaste 61
17. Probleme cu oliţa 63
18. Ciocniri din cauza hainelor 65
19. Dezordinea din cameră 69
20. Dezordinea în casă 72
Spaime şi neliniştI 75
21. Spaime iraţionale 75
22. Teama de eşec 78
23. Timiditatea 81

Asumarea responsabilităţilor 84
24. Micul uituc 84
25. Risipitorul 86
26. Prinţişorul casei 89

Cinci minute pentru ceartă 94
27. Terorismul 94
28. Certurile cu prietenii 96
29. Certurile între fraţi 99
30. Discuţiile în contradictoriu cu părinţii 103

Ciocnirea cu cartea 107
31. Poznele de la şcoală 107
32. Lupta cu temele 110
33. Întârziatul la şcoală 113
34. Notele proaste 116
35. Probleme cu profesorii 118
36. Refuzul de a merge la şcoală 120
37. Colegi care le fac probleme 123
La masă 126
38. Manierele la masă 126
39. Moftunle la mâncare 128
40. Copilul supraponderal 131

Ora culcării e cu cântec 135
41. Invaziile în pat 135
42. Udatul patului 137
43. Refuzul de a merge la culcare 139

Ieşirile în public 142

44. Pretenţiile 142
45. Crizele de nervi în public 145
46. Călătoriile cu maşina 147

În afara familiei de bază 151
47. Bunicii 151
48. Vecinii 153
49. Părintele unic 155
50. Părinţi şi copii vitregi 158

Dragostea nu ajunge 161

Cuvânt înainte

Meseria de părinte este cea mai importantă din câte avem în viață, și totuși foarte puțini dintre noi sunt instruiți pentru ea. Avem impresia că știm din naștere cum se cresc copiii – cum să ne descurcăm cu ei când nu sunt cooperanți, cum să împăcăm nevoile lor cu ale noastre, cum să-i ajutăm să crească fericiți și împliniți. Dar, ca orice altă știință, știința de a fi părinte poate fi deprinsă mai ușor prin înțelegerea unor tehnici de bază și aplicarea lor atentă și consecventă. *Cum devenim părinți mai buni* vă va ajuta tocmai în acest sens.

Am scris cartea de față pentru a oferi soluții la problemele de care vă loviți zilnic în relațiile cu copiii dumneavoastră, de la cele mai neînsemnate până la cele care vă scot peri albi. Am conceput-o ca pe un manual intensiv și ușor de folosit, la care se poate apela oricând apare o problemă. *Cum devenim părinți mai buni* este, înainte de toate, o carte practică, așa că am inclus cât mai multe sugestii și exemple practice – de la atitudinea dictatorială și udatul patului până la notele proaste și crizele de nervi în public. Ne-am străduit, de asemenea, să fie o carte amuzantă, căci a vă păstra simțul umorului când situația devine imposibilă înseamnă o bătălie pe jumătate câștigată.

Strategiile din aceste pagini au fost verificate și testate, fără exagerare, în sute de grupuri de părinți și situații de consiliere familială. *Știm* că funcționează. Ideile și conceptele de la

baza filozofiei noastre provin din multe surse, dar cea mai importantă este reprezentată de Rudolf Dreikurs (1897–1972), ale cărui cărți vi le recomandăm cu căldură.

Ținem să mulțumim numeroaselor familii care, de-a lungul anilor, ne-au împărtășit experiența, observațiile și tehnicile lor.

În mod special, Stanley Shapiro dorește să dedice această carte soției sale, Sheila; Karen și Richard Skinulis o dedică fiicelor lor, Julia și Rebecca.

UN MESAJ PENTRU PĂRINȚII EPUIZAȚI

Vom începe cât se poate de direct. V-ați hotărât să citiți această carte pentru că aveți o problemă cu copilul dumneavoastră și vreți să știți cum s-o rezolvați. În paginile care urmează, abordăm cincizeci dintre cele mai frecvente probleme ale părinților, așa că veți găsi, foarte probabil, un capitol care să ofere sfaturi concise, clare, practice, specifice pentru dilema dumneavoastră din acest moment. Dar mai trebuie să știți că orice problemă privind educația copilului, nu numai cele conținute în această carte, poate fi rezolvată dacă acordați atenție următoarelor precepte fundamentale și acționați în conformitate cu ele:

1. Căutați să înțelegeți motivația comportamentului negativ al copilului. Ce scop sau ce recompensă urmărește?

2. Lăsați copilul să suporte consecințele opțiunilor lui.

3. Tratați-l pe copil cu respect, indiferent cât de nerespectuos este comportamentul lui.

4. Încurajați-vă copilul. Faceți tot ce vă stă în puteri ca să-i susțineți respectul de sine.

Vom dezvolta mai jos, pe scurt, aceste idei de bază. Pentru a beneficia cât mai mult de conținutul cărții, vă recomandăm ca, înainte de a căuta soluții pentru cazuri specifice, să citiți ce urmează. Vă recomandăm, de asemenea, să faceți din aceste principii fundamentale o parte integrantă a modului în care înțelegeți să vă educați copilul.

Scopurile: de ce sunt copiii necooperanți

Orice părinte care și-a văzut băiatul lovindu-și sora pentru a zecea oară cu mătura în cap, deși știe că o va încasa, și-a pus aceeași întrebare: „De ce Dumnezeu face asta?!"

Răspunsul este destul de simplu – pentru a atinge unul din următoarele patru țeluri: *atenția nelimitată*, *puterea*, *răzbunarea* sau *pretinsa incompetență*. Dacă își atinge scopul – refuzând să mănânce, aruncând cu mere în vecini sau transformând ora culcării în iadul pe pământ –, atunci o va face iarăși și iarăși, indiferent de represaliile dumneavoastră. Copiii sunt necooperanți, cu alte cuvinte, nu *în ciuda*, ci *din cauza* a ceea ce faceți.

Atenția nelimitată. Există copii care se simt importanți numai atunci când se află în centrul atenției, chiar dacă e vorba de atenția unei persoane furioase, amenințând să-i pedepsească pe tot restul vieții. Acest lucru poate fi consecința faptului că au fost neglijați sau (mai adesea) că li s-a arătat prea multă atenție la o vârstă foarte fragedă. După o vreme, ei nu mai pot trăi fără ea, iar comportamentul negativ și necooperant este unul dintre modurile cele mai sigure și mai directe de a o obține. Dacă fiul dumneavoastră vă sâcâie, dacă aveți tot timpul gânduri de genul „ah, de și-ar ține gura" și dacă se potolește când țipați la el, scopul lui este probabil să atragă atenția. Soluția este să-i acordați atenție când comportarea lui e acceptabilă social și să-l ignorați când nu este. În cele din urmă, o să-l vindecați complet de acest obicei.

Puterea. Ceea ce urmărește copilul dornic de putere e să câștige – *ce anume* câștigă nu contează prea mult. Se simte important fie când ignoră ceea ce-i spui să facă, fie când te determină pe tine să faci ce spune el. Dacă te simți furios și frustrat în relația cu el, dacă se poartă la fel și după ce l-ai corectat și dacă îți tot spui: „Las' c-o să-i arăt eu cine-i stăpânul!", atunci copilul a preluat puterea. Trebuie să-i transformi dorința

de a conduce și de a stăpâni într-o dorință de a ajuta familia. Prin urmare, nu vă certați cu el. Cereți-i părerea. Faceți astfel încât să decidă el însuși că va duce gunoiul.

Răzbunarea. Copilul răzbunător are impresia că părinții nu-l plac și vrea să-i rănească. Situația aceasta poate fi urmarea unei lupte pentru putere în care părinții, ca să câștige, au folosit pedeapsa. Dacă vă simțiți lezați, dacă aveți sentimente negative față de el și dacă vă întrebați: „Cum poate să ne facă așa ceva nouă, părinților lui?", atunci e vorba de răzbunare. Tratamentul este să-i oferiți imens de multă dragoste și afecțiune, nu să-l pedepsiți ori să vă răstiți la el. Străduiți-vă să reparați relația deteriorată cu copilul dumneavoastră.

Pretinsa incompetență. Copilul crede că nu e prea mare lucru de capul lui, așa că n-are nici un rost să se străduiască. Este descurajat, dar, în mod paradoxal, poate fi și extrem de ambițios (o combinație fatală). Pentru a evita să încerce lucruri noi, trebuie să-i convingă pe toți că este incompetent. Scopul lui poate fi rezumat în expresia atât de des auzită „Lasă-mă-n pace!"

Dacă vă dați seama că ați renunțat să-l mai învățați ceva sau să mai așteptați vreun lucru bun de la el, puteți fi siguri că scopul lui este să pară incompetent. Soluția este să-l încurajați mereu, pentru a-i crește respectul de sine.

În general, strategia cea mai bună în fața unui comportament nepotrivit și necooperant al copiilor este să încetați să le mai oferiți recompense. Trebuie să învățați să vă stăpâniți enervarea și să-i iubiți chiar și atunci când vă scot din pepeni. Aveți grijă să păstrați un ton prietenos când vorbiți cu ei pe această temă. Sigur că, pentru cei mai mulți dintre noi, asta e ușor de spus, însă greu de făcut după o zi tipică de agitație cotidiană. Dar realitatea este că, de obicei, copiii nu sunt conștienți de ce fac, și cunoașterea acestui lucru ar trebui să vă ajute să vă păstrați calmul. Să adăugăm că majoritatea părinților vorbesc prea mult când se confruntă cu o problemă, ca și cum logica le-ar putea

folosi ca să demonstreze că au dreptate. Vorbiți mai puțin și acționați mai mult!

STRATEGIA DUMNEAVOASTRĂ

Faceți apel la consecințe.

Faptul că aproape toate acțiunile umane au o consecință este cel mai puternic atu al părinților. Când intră în joc copiii, există două feluri de consecințe: *naturale* și *logice.*

Consecințele naturale. După cum sugerează și numele, e vorba de lucruri care se petrec în mod natural – fără nici un amestec din partea dumneavoastră – atunci când copiii fac sau nu fac ceva.

De exemplu:

• Dacă-ți lași bicicleta în ploaie, o să se strice.

• Dacă nu mănânci dimineața, o să-ți fie foame toată ziua.

• Dacă nu-ți pui haina pe tine când pleci la școală, o să-ți înghețe oscioarele.

Consecințele logice. Uneori, consecințele naturale sunt prea periculoase sau nepotrivite, așa că trebuie să găsiți consecințe care se leagă în mod logic de comportamentul pe care încercați să-l corectați. Părinții inventează asemenea consecințe ca să-și învețe copiii că acțiunile lor au repercusiuni și că trebuie să răspundă pentru comportamentul lor.

De exemplu:

• Dacă te mai joci pe unde trec mașini, o să stai în casă.

• Dacă nu te îmbraci repede ca să pleci la bunica, nu te mai duci deloc.

• Dacă faci pozne prin magazine ca să te vadă toată lumea, pleci acasă și nu mai mergem împreună la cumpărături până nu ești în stare să te porți cum trebuie.

Pentru ca aceste consecințe naturale sau logice să funcționeze, trebuie respectate următoarele reguli:

1. Consecința trebuie pusă în legătură cu comportamentul.
2. Ori de câte ori e posibil, trebuie oferită o alternativă.
3. Copilul trebuie să știe că i se va mai oferi o șansă de ameliorare.
4. Atitudinea dumneavoastră trebuie să fie instructivă și tonul prietenos. Vă va fi mai ușor dacă nu vă implicați eul și emoțiile. Dacă simțiți că vă înfuriați, atunci nu este cel mai bun moment pentru a regiza consecințe logice.

Respect – nu pedeapsă

Pedeapsa diferă în mod subtil, dar esențial, de consecințe. În timp ce consecințele au o legătură directă cu acțiunile copilului, pedeapsa e arbitrară: „N-ai voie să te uiți la televizor pentru că astă-seară n-ai mâncat nimic." „Aha, înțeleg, gândește copilul, vrei să mă faci să sufăr." Așadar, pedeapsa, deși pe moment dă satisfacție părinților (mai ales când sunt furioși), de fapt nu-i *învață* nimic pe copii. Ei știu că n-ar trebui să facă un anumit lucru, însă nu știu *de ce* n-ar trebui să-l facă.

Dar lucrul cel mai rău este că pedeapsa e și descurajantă, și lipsită de respect. Pedeapsa spune copiilor dumneavoastră că au greșit și că v-au dezamăgit, iar asta îi descurajează. Lipsa de respect vine din faptul că părinții impun copilului voința lor, adesea într-un mod umilitor. Chiar și ceea ce se numește „o pălmuță la fund" este, în fond, lipsă de respect. După părerea noastră, ar trebui să-i tratați pe copii cu același respect cu care ați dori să fiți tratați și dumneavoastră. Iată de ce nu credem în pedeapsa corporală.

Un alt pericol al pedepsei este că uneori îl face pe copil să vă deteste. Poate deveni o luptă între doi adversari – voința mea împotriva voinței tale –, în timp ce folosirea eficientă a consecințelor mută accentul pe copil și pe situația respectivă.

Încurajarea – sporirea respectului de sine

Am lăsat la sfârșit aspectul cel mai important al meseriei de părinte. Încurajarea îi face pe copii să aibă sentimente pozitive față de ei înșiși (chiar și atunci când au făcut o greșeală), în vreme ce descurajarea le dă impresia că, oricum ar proceda, niciodată nu vor fi destul de buni.

Un bun mod de a trata un comportament greșit sau un eșec este să facem diferența între ce a făcut persoana respectivă și persoana însăși. De exemplu, dacă fiul dumneavoastră scapă din mână un pahar cu lapte, nu-i spuneți cât de neatent este. Încercați, mai bine, o abordare de genul: „Văd că ai pățit ceva cu laptele. Hai să ștergem pe jos și să mai încercăm o dată." Asta transformă un accident potențial descurajant într-o experiență din care învață ceva.

Putem să ne încurajăm copilul prin tot ce facem. De fapt, diferența între o afirmație sau acțiune încurajatoare și una descurajatoare poate fi destul de subtilă. Este, de exemplu, diferența dintre a spune: „Nu-i rău, dar dacă ai face așa și așa, ar fi perfect" (descurajator) și „Arată minunat, se vede că ai pus mult suflet!" (încurajator).

O vorbă despre democrația în familie

Epoca autoritarismului a apus. Astăzi trăim într-o epocă a democrației, pe care Winston Churchill o numea „sistemul cel mai rău – cu excepția tuturor celorlalte". Unora dintre noi le este greu să înțeleagă tendința generală spre egalitate socială. E cu atât mai greu atunci când vine vorba de copiii noștri. „Copiii nu sunt egali cu mine", pufnești indignat. „Eu sunt om matur, am mai multă minte și aduc bani în casă." Toate astea sunt adevărate. Dar egalitatea nu înseamnă că toată lumea e *la fel*. Avem, bineînțeles, niveluri diferite de cunoștințe, experiență, forță fizică și aptitudini. Când acceptăm însă noțiunea de egalitate,

înseamnă că avem respect față de toți oamenii și îi tratăm cu demnitatea la care au dreptul ca membri ai speciei umane.

Cheia procesului democratic, în orice context, inclusiv în relația cu copiii noștri, este să iei decizii în comun. Asta e partea cea mai dificilă. E greu să renunți la puterea absolută – gândiți-vă la dictatori! Dar cum să știe copiii dumneavoastră să rezolve o problemă sau să învețe din greșeli dacă faceți totul în locul lor?

Luarea în comun a deciziilor și respectarea lor unește mai puternic membrii unei familii. De asemenea, elimină continua ciorovăială care poate transforma viața anumitor familii într-un serial comic de mâna a doua, fără râsete din *off*. Procesul de luare a deciziilor trebuie să aibă însă o structură. Această structură este consiliul de familie.

Consiliul de familie. Oricine a invitat copii de ziua fiului sau a fiicei sale știe cât de aproape de anarhia totală se poate ajunge. Copiilor le trebuie o structură. Le face bine – îi învață ce înseamnă ordinea și le arată că există anumite limite. Consiliul de familie furnizează structura de care au nevoie, precum și un „forum" pentru ideile și preocupările lor. Este, de asemenea, un mod cinstit și pașnic de a rezolva disputele familiale, mult mai bun decât bine cunoscuta bătălie părinte–copil ori rivalitățile dintre frați care tulbură viața atâtor familii.

Aceste consilii trebuie ținute cu regularitate – în fiecare sâmbătă după-amiază sau în orice alt moment potrivit. Iată câteva sugestii:

• Completați ordinea de zi tot timpul, de-a lungul săptămânii, ca să acoperiți toate problemele casei.

• Conduceți întrunirea prin rotație, astfel încât copiii să nu aibă impresia că sunteți împotriva lor.

• Începeți cu „ce merge bine", ca să nu degenereze totul în reproșuri și plângeri.

• Discutați cu răbdare, până când toți sunt de acord cu noile reguli, proceduri sau planuri, chiar dacă sunt de acord doar să încerce.

• Asigurați-vă că toată lumea a înțeles că regula poate fi schimbată la întrunirea următoare.

A-i face pe copii să consimtă vă poate elibera de multă tensiune, dar nu e ușor. Nu dominați întrunirile cu sugestii „corecte" (a se citi: „ale dumneavoastră"); așa, copiii nu vor intra niciodată în joc. Faceți în schimb observații privind problemele casei și întrebați deschis cum ar putea fi ele rezolvate. Căutați un consens, nu o majoritate. Veți fi surprinși cât de în serios iau copiii dumneavoastră aceste întruniri, odată intrați în joc.

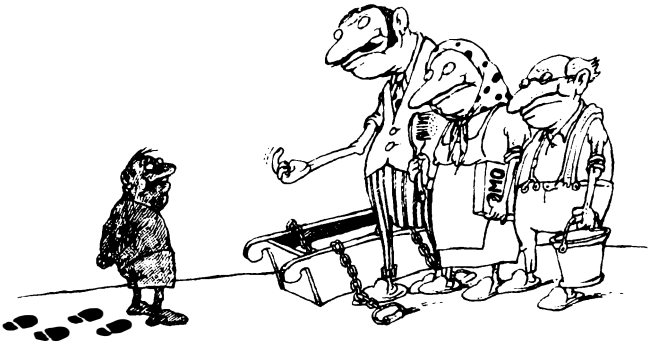
Un cuvânt de încurajare

Lucrul cel mai important pe care îl aveți de ținut minte este că părinții ar trebui să tindă întotdeauna mai degrabă spre *ameliorare* decât spre *perfecțiune*. În acest scop, aveți nevoie de un plan. Folosite în mod consecvent, strategiile concise pe care le veți găsi în cartea de față vă permit să rezolvați problemele chiar atunci când apar și să vă încurajați copiii să participe și ei la găsirea soluției. Poate că asta n-o să-i transforme în niște îngerași perfecți, dar va asigura familiei dumneavoastră un viitor ceva mai luminos.

COMPORTAMENTE NEPOTRIVITE

1. Tândăleala

COPILUL CARE TRAGE DE TIMP



Comportamentul. Este întotdeauna uimitor să vezi cum un copil care în mod normal zbârnâie cu viteză maximă încolo şi-ncoace se transformă într-un târâie-brâu atunci când *tu* te grăbeşti. Părintele aleargă de colo-colo ca un apucat să-i îmbrace pe toţi, cu ochii aţintiţi pe ceasul care se apropie de ora fatală. Copiii, pe de altă parte, devin brusc fascinaţi de ţesătura covorului sau de ceva ce tocmai şi-au extras din nas. Şi asta nu se întâmplă numai când trebuie să plece la şcoală. Unii copii pot să transforme o plimbare de douăzeci de minute într-o explorare de două ceasuri a fiecărei omizi sau băltoace ieşite în cale.

De ce fac asta. Uneori comportamentul este deliberat – pentru copiii mici fiind un mod de a-şi afirma independenţa –, în timp ce alteori e cât se poate de nevinovat. De fapt, mare parte din tândăleala asta nu reprezintă deloc un comportament greşit, ci mai degrabă rezultatul unei percepţii a timpului diferite de cea a adulţilor. Copiii trăiesc în prezent, având prea puţin noţiunea viitorului. Tândăleala devine dubioasă doar când o fac

pentru a atrage atenția sau pentru că li se pare că îi presați să se miște mai repede.

Reacția dumneavoastră. Rezultatul obișnuit al acestui comportament este că vă forțează fie să deveniți un gardian nesuferit, fie să vă trăiți viața în ritmul unui copil de trei ani. Cum îi puteți grăbi pe copiii dumneavoastră fără a recurge la repetarea în neștire a îndemnurilor: „Hai odată! Să mergem! Întârziem!"?

STRATEGIA DUMNEAVOASTRĂ

Priviți în față, nu împingeți din spate.

Ce să încercați în primul rând. Înfruntați adevărul: doar dumneavoastră vă pasă dacă ieșiți pe ușă la timp sau nu. De aceea, fiți realist și încercați să vă pregătiți cu douăzeci de minute înainte în loc de cinci.

Practic. Asigurați-vă că sunteți în frunte pornind primul la acțiune. Nu stați pe capul copiilor pisându-i să se miște „mai repede, mai repede". Spuneți-le o dată, apoi puneți-vă haina și deschideți ușa. Spuneți-le că-i așteptați în fața blocului. Cineva care așteaptă în fața blocului exercită o surprinzătoare atracție asupra persoanei care trage de timp în casă. Toate acestea sunt acțiuni pozitive care le arată copiilor că sunt pe cale să fie lăsați în urmă, responsabilitatea fiind, de astă dată, a lor. Dacă e vorba de un copil mai mic, puneți-l să aleagă: „Vrei să ieși singur, sau te iau pe sus?"

Dacă trag de timp intenționat, mișcându-se neobișnuit de încet, înseamnă în general că protestează împotriva cicălelii dumneavoastră continue, prin care vă exercitați puterea. Spunându-le să se grăbească, nu-i faceți, prin urmare, decât să se miște și mai încet.

• Lăsați-i să suporte consecințele faptului că întârzie: sunt pedepsiți la școală; pierd lecții de înot; sunt dați afară din echipa de fotbal; nu mai rămâne timp pentru povestea dinainte de culcare.

• Spuneți-le că plecați în zece minute și faceți întocmai, ca să știe că respectați întotdeauna termenele cu sfințenie.

• Dați-le copiilor dumneavoastră sentimentul datoriei sociale, din care face parte și promptitudinea – calitatea de a reacționa rapid. Arătați-le cum te folosești de ea în construirea relațiilor sociale. Dați exemplul relațiilor cu învățătorul, cu prietenii, cu bunicii sau cu oricine intră în contact.

• Instituiți anumite proceduri care să le intre copiilor „în sânge". Rutina poate ajuta realmente la reducerea tândălelii, mai ales înainte de culcare și dimineața, momentele în care se trage cel mai mult de timp. Vezi secțiunea 33 (*Întârziatul la școală*) pentru mai multe sugestii.

Atenție: Părinții trebuie să pună în balanță lipsa noțiunii timpului și responsabilitatea, dorința de distracție și actul de explorare. Nu confundați trasul de timp cu explorarea! Pentru copii, mai ales pentru cei sub trei ani, călătoria este întotdeauna mai importantă decât destinația. Când spumegați de furie că întârziați în timp ce copilul dumneavoastră examinează plin de interes o broască, gândiți-vă că el trăiește o stare de spirit absolut minunată, pe care majoritatea adulților au pierdut-o. În lumea unui copil, fiecare mică descoperire e miraculoasă și setea lui de explorare ar trebui încurajată.

Pentru asta, admiteți că o plimbare de un sfert de ceas poate dura o oră. Intrați în joc. Luați cu dumneavoastră o lupă – măcar la figurat. Lăsați-vă copilul să vă învețe și el ceva.

2. Atitudinea dictatorială

MICUL ATTILA

Comportamentul. Unii oameni (probabil și dumneavoastră) adoră să facă pe șefii cu toată lumea. Ei se află de obicei în miezul oricărei activități, dar nu prea sunt iubiți de cei din jur. Nu e plăcut să-ți vezi copilul spunându-le prietenilor ce să facă,

certându-se cu ei și, în general, încercând să domine totul și pe toți. Nimănui nu-i place să se joace cu un copil care nu știe nici să dea, nici să primească. Copiii tiranici tind să stea printre cei mai mici decât ei, care sunt mai ușor de stăpânit.

De ce fac asta. Copilul tiranic se simte slab și dominat, ceea ce e de înțeles: orice copil este înconjurat de adulți, care sunt mai puternici și mai competenți decât el. A spune tuturor ce să facă – uitând în mod convenabil, deși o știe pe pielea lui, cât de prost se vor simți – este felul lui de a-și depăși complexele.

Reacția dumneavoastră. Acest tip de comportament n-are nimic atrăgător, așa că-ți este greu să-l vezi la propriul copil. Dar el devine cu adevărat enervant abia când puștiul începe să facă pe șeful *cu tine*. Cum ne putem învăța copilul să fie ferm și puternic fără a deveni un dictator?

Strategia dumneavoastră

Copilul tiranic se simte important când îi domină pe cei din jur. Determinați-l să-și câștige importanța ajutându-i pe cei din jur.

Ce să încercați în primul rând. Ignorați-l când încearcă să facă pe șeful cu dumneavoastră. Dimpotrivă, acordați-i toată atenția și sprijinul – făcându-l să se simtă important – ori de câte ori dă o mână de ajutor.

Practic

• Realizați că există și o rază de lumină în acest tablou sumbru. Porniți în căutarea numeroaselor trăsături pozitive ale copilului tiranic, din care câteva vor fi enumerate în continuare. De exemplu, pentru că este atât de ferm, de obicei e ușor să stai de vorbă cu el. Are idei și energie. Profitați de asta, cerându-i părerea când aveți o problemă.

• Consiliul de familie este pentru el un minunat prilej de manifestare. *Vrem* să-i cunoaștem ideile și vrem să fie puternic – dar nu pe nedrept și nu ca să-și chinuie semenii. Cereți-i sfatul

şi ajutorul cu privire la fraţii mai mici („Bogdănel se uită prea mult la televizor. Cum îl putem face să se joace mai mult afară?"). Arătaţi-i că vă ajută, spunându-i lucruri de genul: „Mi-ai dat o idee grozavă", „Cred că ai dreptate, aşa o să se întâmple", „Eşti foarte inventiv".

• Încurajaţi-l să vă ajute în casă dându-i treburi importante, de om mare, cum ar fi:

– să pună masa (mai ales când aveţi musafiri, ca să pară o sarcină ieşită din comun)
– să servească, alături de dumneavoastră, la o petrecere
– să aibă grijă de alţi copii mai mici
– să spele maşina, să îngrijească de la A la Z plantele de pe balcon etc.

• Jucaţi cu el jocuri de cooperare, care pun accentul mai degrabă pe *a da* şi *a primi* decât pe competiţie.

• Inventaţi un joc pe roluri care să-l înveţe pe copil sentimentele celorlalţi oameni şi să-i dea posibilitatea de a încerca diferite moduri de exprimare a ideilor. Interpretaţi rolul lui, iar pe el puneţi-l să interpreteze rolul unui prieten. Folosiţi tonul superior pe care-l foloseşte chiar el, ca să vadă cum sună. Întrebaţi-l cum se simte. Majoritatea copiilor sunt cinstiţi şi pricep repede.

Ce să faceţi

• Puneţi-l să-şi imagineze ce simt prietenii lui când li se spune cum să facă până şi cel mai neînsemnat lucru.

• Învăţaţi-l cum să-şi exprime dorinţele ţinând totodată cont de sentimentele şi dorinţele celorlalţi. De exemplu: „Eu vreau să joc fotbal. Tu vrei?"

• Încurajaţi-l, atunci când nu face pe şeful, prin dovezi clare de atenţie.

Ce să nu faceţi

• Nu încercaţi să opriţi acest comportament punând etichete: „Doamne, ce-ţi mai place să faci pe şeful!"

• Nu faceți niciodată ce vă spune copilul atunci când își dă aere de șef. Trebuie să învețe de timpuriu că această metodă nu funcționează.

Partea bună: trăsăturile copilului tiranic

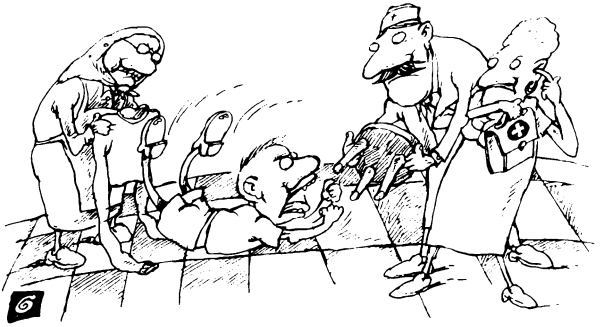
• are puternice calități de lider
• știe ce vrea și știe ce cale să urmeze
• nu-și face griji exagerate cu privire la ce cred alții
• are un talent înnăscut de a rezolva probleme

V-ați uitat în oglindă? Dacă aveți un copil care face pe șeful, probabil că a învățat asta de la un maestru – dumnea-voastră. Întrebați-vă dacă obișnuiți să-i dați ordine. Folosiți vechea formulă „Ai să faci cutare lucru fiindcă așa zic eu"? Gândiți-vă *câte* ordine îi dați pe zi – și asta după ce i s-a comandat la școală vreme de șase ore. Nu-i de mirare că vrea și el să-și încerce mâna... Încercați să-l învățați cum să *nu* își dea aere de șef în același fel în care (fără să vreți) l-ați învățat s-o facă – prin exemplul propriu. O bună metodă este să-l rugați să vă facă un serviciu așa cum ați ruga un prieten apropiat. În fond, nu puteți da ordine prietenilor!

În plus, existența unei ierarhii familiale rigide – în care tata e șeful, iar ceilalți vin după el într-o ordine strictă, începând cu mama și sfârșind cu peștișorul din acvariu – întărește ideea că a fi șef este un obiectiv dezirabil. Dimpotrivă, o familie mai democratică, mai egalitaristă va stimula cooperarea.

3. Crizele de nervi

PUȘTIUL DEVINE EXPLOZIV



Comportamentul. O criză de nervi la capacitate maximă este o imagine teribilă. Țipete, urlete, obiecte aruncate și contorsionări violente ale corpului, parcă ieșite direct din filmul *Exorcistul* – manifestări pe care n-ai cum să le ignori. „Zgomotul și furia" te urmăresc prin toată casa. Crizele sunt ca niște mici tornade: izbucnesc din senin, pot dura chiar și câteva ore, se sting la fel de repede cum au izbucnit. Părintelui epuizat nu-i rămâne decât să-și pună străvechea întrebare: „Asta ce-o mai fi fost?"

De ce fac asta. Crizele de nervi pot începe în primul an din viață, dar par să ajungă la apogeu pe la trei ani. Este vârsta lor „de aur", pentru că acum copilul începe „să-și încălzească mușchii", ca să spunem așa. El învață cum să obțină ce vrea și a observat deja că a se arunca pe jos și a urla preț de vreo oră poate fi o metodă eficace. Stăpânii casei, părinții, își dau curând seama că puterea a trecut în mâinile copilașului. Dacă astfel de crize au loc în public – nimic nu e mai bun decât un public format din persoane complet străine pentru a scoate la iveală actorul din copil – atunci, dintr-odată, copilul deține *toate* atuurile.

Reacția dumneavoastră. Crizele de nervi ale copilului pot ajunge să înfurie, să extenueze, să descurajeze și chiar să înspăimânte orice părinte. La urma urmelor, copilul pare să-și fi pierdut complet controlul. Dar este oare chiar așa?

STRATEGIA DUMNEAVOASTRĂ

Încercați să rămâneți calmi. Nu ajută la nimic să faceți și dumneavoastră o criză. Nu cedați niciodată și nu faceți nimic care să dea impresia copiilor că au obținut o victorie. Când totul s-a terminat, puneți-i să facă ordine după ei și reluați-vă treburile obișnuite.

Ce să încercați în primul rând. Cum copiii fac crize de nervi ca să obțină ce vor, cel mai rău lucru pe care-l puteți face este să le *dați* ce vor. Dacă e vorba despre o jucărie pe care nu doriți să le-o cumpărați, orice ar fi, nu le cumpărați jucăria cu pricina. Cedați o singură dată – și se va declanșa mereu câte o criză de furie, cu speranța că vor câștiga din nou. Chiar și a spune ceva de genul „o să mă mai gândesc" sau „poate" este echivalent cu o cedare. O metodă mult mai sănătoasă este să le cereți să iasă din încăpere. Dacă nu vor, ieșiți *dumneavoastră.* Dacă nu există public, nu există nici satisfacție, deci puteți spera că se termină și cu crizele. Copilul trebuie să învețe că răbdarea dumneavoastră are o limită și că, dacă are de gând să se poarte așa, nu mai poate sta laolaltă cu părinții lui.

Practic

• Dacă începe să arunce cu lucruri sau să le spargă, imobilizați-l până se potolește sau trimiteți-l la el în cameră. Scoateți de-acolo tot ce vreți să rămână întreg; copilul trebuie să învețe însă că dacă sparge ceva din propria cameră nu-și face rău decât lui. Nu-i spuneți asta, dar nici nu vă grăbiți să înlocuiți obiectul distrus. Dați-i ocazia să simtă că *a pierdut* ceva.

• Să zicem că motivul crizei de nervi e faptul că i-ați spus să-și atârne haina în cuier. După ce tămbălăul a trecut, rugați-l frumos s-o pună acolo. Nu faceți nimic pentru el până când

haina nu e în cuier. Dacă face mizerie, puneți-l să curețe, dar *numai după ce s-a potolit*. Asta cere răbdare, însă cheia succesului ca părinte e consecvența.

• Dacă se hotărăște să-și dea în petic într-un loc public, de pildă într-un magazin, nu vă bateți capul să discutați rațional cu el. Luați-l de mână (fără să-l târâți) și scoateți-l afară. Duceți-l la mașină (iar dacă ați venit pe jos sau cu autobuzul – într-un loc unde vă puteți așeza). E posibil să aveți de așteptat până se calmează. Apoi mergeți direct acasă. Poate nu credeți, dar copiilor le place să iasă în oraș cu dumneavoastră, iar atunci când s-au pornit pe urlat, scopul lor nu era în nici un caz să fie duși acasă.

Precauții

• Planificați totul dinainte. *Pontul cel mare*: nu-i scoateți în oraș și nu le cereți prea mult atunci când sunt obosiți (pentru crizele de nervi în public, vezi secțiunea 45).

• Țineți un consiliu de familie și cădeți cu toții de acord asupra unor reguli de bază, cum ar fi: „Dacă nu mănânci seara, nu capeți nimic de rontăit între mese" sau „Când mergem la cumpărături, poți să-ți cheltuiești toți banii de buzunar, dar nu ne ceri să-ți luăm nimic în plus". Când copiii cunosc regulile, e mai ușor să le impui.

• Învățați-i că soluția cea mai bună la o problemă se găsește prin discuții și cooperare, nu apelând la forță. Dați-le chiar dumneavoastră, tot timpul, exemplul, și vor învăța să-și rezolve problemele în mod creativ – o aptitudine de neprețuit când vor fi mari.

• Învățați-i să accepte și refuzul. Copiii răsfățați au impresia că li se cuvine totul și că au dreptul să folosească orice mijloace pentru a obține ce vor.

Scenariul cel mai rău. Iată cum începe o criză de nervi tipică. Aveți pește la masă, dar copilul spune că nu poate să sufere peștele și vrea în schimb ciuperci. Spuneți nu... și – *bum!* –

criza se declanșează. Ați avut o zi grea și știți că, dacă cedați, vă veți bucura de liniște la masă. Întindeți mâna după deschizătorul de conserve și totul e bine – până data *viitoare*. Metoda funcționează pe termen scurt; pe termen lung este dezastruoasă.

Scenariul cel mai bun. Când farfuria cu pește e trântită pe jos, în loc să cedați, scoateți făptașul din bucătărie. Insistați să se ducă în camera lui, afară, oriunde istericalele lui nu vor strica masa celorlalți. Desigur, masa tuturor *va fi* stricată, căci o criză de nervi serioasă „umple" întreaga casă. Dar în cele din urmă se va opri și, în final, se vor opri și urletele. Pare de necrezut, dar așa este.

Urmări. După ce lucrurile s-au liniștit, întrebați-l: „Ai putea, de-acum înainte, să ne anunți dinainte când n-ai chef să mănânci pește?"

4. Înjurăturile

„TATI, UNDE *@#% MEA E MINGEA AIA?!"

Comportamentul. E o zi minunată de vară. Păsărelele ciripesc și pisicile stau tolănite la soare. Vă simțiți mai bine ca niciodată, când deodată puișorul dumneavoastră scump scoate pe gură un cuvânt din trei sau patru litere care vă face părul măciucă, vă scoate ochii din orbite și vă taie respirația.

De ce fac asta. Ei fac tot ce văd și aud – așa învață.

Reacția dumneavoastră. Un gând vă trece fulgerător prin minte: „Dacă mi-a spus-o mie, poate s-o spună și *bunicii*!" Cuvintele au putere, după cum tocmai v-ați dat seama. Întrebarea este: ce-i de făcut cu un copil de patru anișori având chip de înger și gură de hamal?

STRATEGIA DUMNEAVOASTRĂ

Nu faceți mare caz de asta, altfel îi veți oferi un „buton" pe care să apese ori de câte ori are chef. Explicați-i calm că nu e bine să spunem cuiva astfel de vorbe, pentru că-l facem să se simtă prost.

Ce să încercați în primul rând (cu copiii mai mici). Când copiii mai mici înjură, o fac pentru a-și exersa limbajul. Au dat peste niște cuvinte magice, care îi scot din pepeni pe adulți. Primul lucru pe care-l aveți de făcut este să evitați să conferiți cuvintelor mai multă putere decât au deja.

Spuneți-le o singură dată că nu e deloc în regulă să vorbească așa, apoi lăsați-i în pace. Ignorați-i complet când îi auziți înjurând data viitoare. S-ar putea să se mai întâmple de câteva ori, dar, dacă nu stârnesc *nici o* reacție, majoritatea copiilor uită de asta.

Dacă insistă, înseamnă că vor să atragă atenția. Fie cereți-le să iasă din cameră, fie ieșiți dumneavoastră (*important*: aveți grijă să vă păstrați calmul). Au voie să se întoarcă numai când se hotărăsc să nu mai „polueze" aerul din încăpere. Astfel, nu primesc nici o satisfacție. Dacă o fac într-o casă străină, luați-i acasă. Asta le va ucide în față plăcerea de a înjura.

O sugestie folositoare. Ar trebui să vă controlați cu severitate și propriul limbaj. Copiii pot învăța să înjure pe stradă, dar s-ar putea să repete și ce ați spus chiar dumneavoastră când v-ați lovit ultima oară cu ciocanul în deget.

Ce să încercați în primul rând (cu copiii mai mari). Să recunoaștem: e „mișto" să înjuri, cel puțin pentru un copil mai mare, care vrea cu disperare să se încadreze în grupul celor de vârsta lui și să pară „adult". E greu să controlezi ce face copilul când nu e cu tine. Câtă vreme nu înjură printre adulți și copii mai mici, nu prea e mare lucru de făcut.

Dacă un adolescent înjură – și, mai ales, dacă *vă* înjură – o face, probabil, din răzbunare. Vrea să vă rănească. Trebuie să vorbiți cu el, dar nu mustrându-l pentru purtarea lui. Aflați de ce e supărat pe dumneavoastră. Păstrați-vă calmul, vorbiți

pe un ton prietenos și folosiți tehnicile de ascultare activă (vezi secțiunea 5 pentru sugestii).

Dacă îl puteți face să vă declare: „Înjur fiindcă țipi toată ziua la mine", considerați că aveți noroc, căci încă puteți repara lucrurile. Răspundeți ceva de genul: „Îmi pare bine că mi-ai spus. Hai să încercăm să rezolvăm treaba asta." Veți fi uimiți de câtă forță poate avea o scuză venită din partea unui părinte. În continuare, fiți foarte atenți cum vă purtați cu copilul dumneavoastră. S-ar putea să aveți nevoie și de sfatul unui profesionist.

5. Înșelătoria

COPILUL CU DOUĂ FEȚE

Comportamentul. Copiază la examene, trișează la jocuri – iată genul de comportament care chiar că vă dă fiori. Este crima supremă împotriva cinstei. Și dacă o vreme copilul nu este prins, dulcea senzație de putere dată de faptul că scapă nepedepsit poate crea dependență.

De ce fac asta. Unii copii trebuie, orice s-ar întâmpla, să fie primii la toate. Le place să-i prostească pe cei cu autoritate sau pe rivalii lor și se simt minunat când reușesc. Înșelătoria își poate avea rădăcinile și într-o părere proastă despre sine – copilul care nu se crede capabil să treacă un test sau să câștige un joc

prin propriile forțe poate recurge la „metode alternative". Altora li se permit atâtea, încât preferă să aleagă calea cea mai ușoară. Sau pot considera că toți ceilalți sunt niște fraieri: „Eu o să fac mai puțin și o să obțin mai mult, iar tu nici n-o să-ți dai seama."

Reacția dumneavoastră. Prima pe lista reacțiilor față de înșelătorie este dezamăgirea. Există în acest comportament o anume viclenie ascunsă, pe care părinților nu le place s-o vadă la copilul lor. Ei știu că obiceiul de a trișa îl poate băga în încurcătură nu doar acum, ci și mai târziu, în viața lui de adult: e o deprindere cu consecințe sociale devastatoare, ca să nu mai pomenim de pericolul controalelor fiscale sau de posibilele necazuri din cazinouri.

Strategia dumneavoastră

Înșelătoria este un comportament foarte ascuns. Străduiți-vă să vă determinați copilul să fie mai deschis și mai puțin avid.

Ce să încercați în primul rând. Dacă vă prindeți copilul trișând sau aflați asta de la profesorul lui, nu-l amenințați cu pedepse și nu-i țineți predici. Încercați să arătați surprindere și curiozitate: „Văd că ai copiat. Ce s-a întâmplat?" Dacă vreți ca fiul sau fiica dumneavoastră să vă dezvăluie ceva, manifestați-vă mai degrabă interesul decât supărarea. Puneți întrebări deschise, de exemplu: „Ce consecințe crezi că poate avea copiatul?" Indicați chiar dumneavoastră câteva consecințe: „Dacă o să copiezi la extemporalul de matematică, e posibil să iei o notă bună, dar n-ai să știi mai multă matematică, așa că pe termen lung ai pierdut."

Practic. Trebuie să stați de vorbă calm cu copilul dumneavoastră pentru că doar așa o să aflați *de ce* a copiat. Poate că va spune: „Fiindcă n-am știut răspunsul și n-am vrut să te superi." Replica dumneavoastră ar putea fi: „Nu mă supăr, sau *încerc* să nu mă supăr. Să știi că notele proaste sunt și ele bune

la ceva, îți arată unde trebuie să insiști, și asta e foarte important." Puneți accentul pe „trebuie să insiști" (să te străduiești) și pe *scopul* învățăturii – înțelegerea. Învățați-l să nu se mai compare atât de mult cu ceilalți, ci să mizeze pe autoperfecționare (ceva la care nu poți trișa); în felul acesta, teama de eșec care-l determină să înșele va dispărea.

Ce să faceți

• Întrebați-vă dacă nu cumva vă dați aere de superioritate, găsind întotdeauna răspunsul „corect". Atrageți mereu atenția că ați fost primul în toate? Dacă așa este, nu vă mai purtați ca un guru atoateștiutor, căci copilul va fi gata să facă orice ca să vă calce pe urme. În nici un caz nu vă comparați copiii cu prietenii sau cu frații lor – asta le poate spori spiritul competitiv.

• Concentrați-vă asupra punctelor lor tari. Încurajați-i. Vedeți partea bună în tot ceea ce fac (există aproape întotdeauna o parte bună). Puneți accentul pe efort, nu pe rezultate.

• Nu-i controlați prea mult. Nu le minimalizați importanța și nu-i ignorați. Încurajați-i să acționeze și să vorbească deschis. Includeți-i în discuții. Aveți grijă cum vorbiți despre marii „campioni" ai vieții.

Ce să nu faceți

• Nu vă repeziți mereu să le neteziți calea. Lăsați-i să învețe din experiență că viața nu e ușoară și că munca susținută e singura soluție.

• Nu țopăiți de bucurie ori de câte ori ați repurtat o victorie și nu vă arătați deprimarea când suferiți o înfrângere.

Arta pierdută de a fi un bun ascultător. Pentru a vă încuraja copiii să vorbească (despre înșelătorie sau orice altceva) trebuie să fiți buni ascultători. Iată cum deprindeți neprețuita aptitudine de a purta o conversație cu un copil:

• Încercați să depășiți copleșitoarea dorință de a vă auzi doar minunata dumneavoastră voce. Tăceți și ascultați ce are de spus copilul.

• Priviți-l direct în ochi.

• Faceți gesturi încurajatoare: de exemplu, dați din cap; strecurați câte un „îm-hm" sau „da", din când în când.

• Învățați să sintetizați tot timpul ceea ce v-a spus: „Deci ți se pare că suntem nedrepți când te trimitem la culcare în mijlocul emisiunii tale TV preferate..." Asta se cheamă ascultare reflexivă și îi arată copilului că sunteți atent. Totodată, dacă ați înțeles greșit situația, îi dați ocazia să vă corecteze.

6. Plânsul

„PUTEREA APEI"

Comportamentul. Să-ți auzi copilul plângând îți poate rupe inima sau te poate scoate din minți, în funcție de motivul plânsului și de cât ai dormit în noaptea aceea. Plânsul e una dintre puținele arme pe care natura le-a dat-o copiilor. Dar este o armă puternică. Pentru nou-născuți, reprezintă singura formă de comunicare.

De ce fac asta. Copilul dumneavoastră plânge ca să vă spună că îi e foame, că-l doare ceva sau că e speriat. Pe de altă parte, unii copii plâng ca să vă învețe că ei sunt speciali și că trebuie să vă purtați cu mănuși, niște mănuși pe măsura lor. Își folosesc lacrimile pentru a trezi compasiune sau a obține un tratament special. Veți sfârși prin a face orice ca să-i mulțumiți, de teama unui urlet sfâșietor în mijlocul unui magazin plin de lume.

Reacția dumneavoastră. Vrem în mod instinctiv să ajutăm, să consolăm sau să înveselim pe cineva care plânge. Plânsul ne impresionează la un nivel adânc, visceral, astfel că ne e greu să reacționăm rațional când devine o armă.

STRATEGIA DUMNEAVOASTRĂ

Stabiliți dacă plânsul are un motiv serios sau încearcă doar să pledeze pentru o atenție specială. În cel de-al doilea caz, nu-i tratați pe copii ca pe niște ființe hipersensibile, cocoloșindu-i când plâng.

Ce să încercați în primul rând. Rudolf Dreikurs, cunoscutul psiholog pentru copii, a numit cândva plânsul „puterea apei". Plânsul chiar *este* puternic, dar trebuie să vă învățați copiii să nu abuzeze de el. Abuz este atunci când prin plâns cer să fie răzgâiați, încearcă să evite ceva vag neplăcut și / sau să-și impună voința. Pentru a înăbuși toate astea în față, nu mai reacționați în nici un fel la plâns.

Practic

Iată cinci strategii pentru a opri plânsul inutil (și accentuăm cuvântul *inutil*):

1. Învățați să faceți diferența între plânsul care cere o reacție din partea dumneavoastră („Sufăr cu adevărat, veniți și ajutați-mă!") și „puterea apei". Când copilul se aruncă smiorcăindu-se pe pat, nu vă repeziți să-l mângâiați și să-i alinați jalea în mod excesiv. Nu faceți mare caz dacă un copil mic se lovește la cap sau își julește un genunchi. Dacă le permiteți, copiii mici pot învăța să exploateze serios un plâns bun.

2. Spuneți-le că e greu să vorbiți cu ei când plâng, dar că veți discuta cu plăcere când se vor simți mai bine. Aveți mare grijă să nu-i consolați excesiv. N-ar fi rău să-i lăsați o vreme singuri, ca să-și vină în fire. Nu permiteți ca lacrimile să schimbe nici o regulă ori hotărâre deja luată – cum ar fi orele de culcare sau micile treburi gospodărești.

3. Dacă puteți, detașați-vă mental atunci când încep să plângă. Continuați-vă pur și simplu treaba, făcând abstracție de alarma antiaeriană care vă asurzește. Când se opresc din plâns (și nu înainte), aflați care-i problema.

4. Când copilul nu mai plânge și e dispus să discute despre asta, acordați-i toată atenția dumneavoastră.

Important: Dacă răspundeţi la plânsul menit să vă atragă atenţia, să câştige o bătălie sau să pretindă anumite servicii, aţi încurcat-o.

7. Vorba lungă

TACA-TACA-TACA...

Comportamentul. Ca multe impulsuri pozitive, nevoia intensă de a ne exprima poate duce la excese. Copilul ultra-vorbăreţ merge după dumneavoastră prin casă, solicitându-vă atenţia cu nesfârşite întrebări, istorioare şi descrieri imagine cu imagine ale ultimului film pe care l-a văzut. Copiii mici învaţă repede că dacă folosesc magicele cuvinte „de ce" vor atrage întotdeauna atenţia unui adult. Setea de cunoaştere se transformă într-o ploaie agasantă de întrebări fără rost:

Copilul: Tati, de ce râgâie oamenii?

Părintele: Pentru că înghit prea mult aer când mănâncă şi râgâitul îi ajută să scape de el.

Copilul: De ce fac asta?

Părintele: Toată lumea înghite aer când mănâncă, dar, dacă mănânci prea repede înghiţi prea mult.

Copilul: De ce?
Părintele (oftând): Uite-așa se întâmplă.
Copilul: De ce?
Părintele (uitându-se la ceas): Scumpete, trebuie să plec.
Copilul: De ce?
Și așa mai departe...

De ce fac asta. Pentru a atrage atenția – pur și simplu. Adevărul este că mulți copii se simt *importanți* când cineva le acordă atenție. Au atât de multă nevoie de asta, încât până și atenția negativă (de exemplu să li se spună „taci din gură") este mai bună decât ignorarea.

Reacția dumneavoastră. Sunteți prinși în capcană. Vreți să comunicați cu copilul dumneavoastră și să-l învățați totul despre lumea înconjurătoare, dar este clar că are propriul lui program – unul având prea puțin de-a face cu curiozitatea.

Strategia dumneavoastră

Fie scoateți-l din cameră, fie plecați dumneavoastră destul de departe ca să nu-l mai auziți.

Ce să încercați în primul rând. Vă aflați exact pe granița dintre a vă apăra propriile drepturi și a-i arăta copilului că poate sta oricând de vorbă cu dumneavoastră. E foarte bine că aveți o progenitură extravertită, dar trebuie să vă păstrați și un spațiu privat. Abordați-l direct: dacă aveți treabă și copilul vrea să stați de vorbă, spuneți-i: „Acuma fac mâncare, dar discutăm mai târziu." Dacă vorbește în continuare, ignorați-l. Dacă vă puteți detașa mental, cu atât mai bine; dacă nu, ieșiți din cameră. Ideea e să refuzați recompensa – atenția dumneavoastră – pentru vorbitul excesiv. Dacă stați de vorbă cu cineva și copilul vă tot întrerupe, continuați-vă pur și simplu conversația, după ce în prealabil îi explicați: „Te ascult cu plăcere, dar după ce termin de vorbit cu X." (Aveți grijă să-i explicați dinainte lui X strategia dumneavoastră.)

Practic

• O metodă bună de a-i arăta copilului că, pentru moment, l-aţi ascultat destul este să-i puneţi mâna pe umăr sau să-l cuprindeţi cu braţul în timp ce el continuă să vorbească. Asta îl face să se simtă băgat în seamă, fără să capete totuşi întreaga dumneavoastră atenţie.

• Dacă vi se pare că v-aţi împotmolit în jocul nesfârşit al întrebărilor, vedeţi dacă sunt întrebări serioase ori doar vorbe, vorbe, vorbe... menite să atragă atenţia. Dacă e vorbărie fără rost, apucaţi-vă de vreo treabă sau părăsiţi camera – asiguraţi-vă în orice caz că nu recompensaţi în nici un fel copilul.

• Oricât de tentant ar fi, nu-i spuneţi să tacă din gură. Şi evitaţi poreclele descurajante, precum „moară stricată" sau „vorbă lungă". De obicei, copiii se străduiesc să-şi merite etichetele.

Important: Nu consideraţi că trebuie să staţi la dispoziţia copilului ori de câte ori are de pus vreo întrebare sau de făcut vreun comentariu. Asta îl va învăţa să fie un egoist. Învăţaţi-l, în schimb, să aibă răbdare. Încurajaţi-l când pune întrebări serioase. Spuneţi-i cât de util vă este când îşi găseşte singur ceva de făcut (de pildă, să coloreze sau să citească) în timp ce dumneavoastră lucraţi în aceeaşi cameră.

8. Minciunile

„A VENIT UN PITICUŢ ŞI A SPART LAMPA! PE CUVÂNT!"

Comportamentul. „Cine a spart lampa asta?" De câte ori aţi pus o asemenea întrebare şi v-aţi pomenit bombardaţi în următoarele douăzeci de minute cu minciunile cele mai patetice pe care le-aţi auzit vreodată, pline de creaturi mitice, străini misterioşi sau fraţi cu meteahna furatului?

De ce fac asta. Copiii mint ca să iasă din încurcătură, ca să impresioneze și să manipuleze.

Reacția dumneavoastră. Părintele aflat la capătul acestui lanț de minciuni se teme că, devenit adult, copilul lui va fi un om necinstit. Îl agasează faptul că nu poate avea încredere în propriul lui copil. Știe că, dacă nu poate obține un răspuns sincer la o întrebare simplă, de genul „Cine a vărsat laptele?", de la un băiețel de trei ani, atunci va fi cu siguranță în încurcătură când își va întreba fiul adolescent de ce mașina familiei e cu roțile-n sus într-un șanț. Minciuna trebuie înăbușită în fașă. Dar cum a început și cum i se pune capăt?

STRATEGIA DUMNEAVOASTRĂ

Determinați-vă copilul să aibă încredere în dumneavoastră indiferent ce ar face. Ajutați-l să găsească soluția la orice problemă în legătură cu care a mințit.

Ce să încercați în primul rând. Străduiți-vă să câștigați încrederea copilului într-o asemenea măsură, încât să simtă că orice problemă – de la vărsatul laptelui pe jos până la spargerea bolului de cristal al bunicii – se poate rezolva fără pedepse aspre (de care orice ființă inteligentă se ferește din răsputeri).

Practic

• Înainte de toate, arătați-i că îl iubiți indiferent ce ar face.

• Nu reacționați exagerat (la ceea ce a făcut sau la minciună) și mai ales evitați urletele și amenințările.

• Discutați calm și prietenește despre greșeala făcută. Fiți cât de înțelegători puteți.

• Recompensați-l când spune adevărul, admirându-i fără rezerve curajul. Trebuie să învețe că adevărul e mai puternic decât minciuna.

• Stabiliți niște reguli, astfel încât greșeala să nu se mai repete.

Anatomia minciunii. Minciuna poate începe devreme în viață. Copiii mint adesea în privința vârstei lor (adaugă câțiva ani, așa cum adulții tind să facă invers). Uneori mint ca să vă prostească sau (într-o luptă pentru putere) pur și simplu ca să vă înfrunte. De obicei însă, mint ca să n-o „încurce" pentru vreo poznă. Pentru ei, este o formă creativă de a rezolva problemele. Cu cât pedeapsa așteptată de un copil e mai severă, cu atât crește șansa ca el să inventeze o poveste care să-l scape de necazuri.

Este foarte important să faceți distincție între poveștile creative și minciunile grosolane. În timp ce minciuna reprezintă, în general, o încercare de a evita problemele, scopul povestitorului este să atragă atenția.

Ce să faceți

• Învățați-vă copilul să caute, împreună cu dumneavoastră, soluții optime la problemele ivite, în loc să-l pedepsiți. Dacă proveniți dintr-o familie în care orice faptă „rea" (inclusiv să verși pe jos laptele) cere o pedeapsă pe măsură, atunci copilul dumneavoastră va minți probabil ca să se apere.

• Ușurați-i sarcina de a spune adevărul – dar nu prea mult. Dacă minte pentru că a făcut ceva rău, spuneți-i: „Îmi pare bine că mi-ai spus în sfârșit adevărul, dar mă supără totuși ce-ai făcut." În acest moment, el trebuie să-și repare greșeala – îndreptând lucrurile, cerându-și scuze, făcând tot ce se cuvine.

Ce să nu faceți

• Nu faceți pe detectivul: „Așa! Care dintre voi mi-a stricat casetofonul, nemernicilor?" În schimb, spuneți ceva de genul: „Văd că s-a stricat casetofonul" sau „Văd că ai stricat casetofonul. Ce-ar fi să discutăm despre asta?" E greu să discuți calm despre așa ceva, dar există o consolare: dacă învățați s-o faceți, cu timpul o veți face din ce în ce mai rar.

• Nu-l insultați, numindu-l mincinos. Copiii interiorizează adesea această „palmă verbală" și încep să se considere ei înșiși drept niște mincinoși. Asta va mări probabilitatea ca minciunile

să se repete. Învățați în schimb să nu confundați fapta cu făptașul – nu e cazul să dați o tentă personală acestor lucruri.

9. Actele riscante

„MAMI, IA UITĂ-TE CE SUS SUNT!"

Comportamentul. Urcatul în copaci este una din marile bucurii ale copilăriei. Nu și urcatul până în vârful unui copac înalt, de unde căzăturile pot fi mortale. Părinții copiilor veșnic aflați în căutare de senzații tari stau adesea cu răsuflarea tăiată, privindu-și temerarii drăcușori cum țâșnesc în ultima clipă din fața vreunei mașini, cum aleargă pe acoperișuri sau merg cu bicicleta pe Zidul Morții fără să-și țină mâinile pe ghidon. Actele riscante pot friza dorința de moarte – de exemplu, când un puști îi atâță pe diverși derbedei numai pentru plăcerea de a fi fugărit de psihopatul școlii. Acești copii se joacă, la propriu, cu focul și pot ajunge să fure din magazine doar de

dragul senzațiilor tari. Pentru prietenii lor, ei sunt Indiana Jones. Pentru părinți, înseamnă o viață de coșmar și câteodată goana disperată la spitalul de urgență.

De ce fac asta. Fie ca să-și impresioneze prietenii, fie ca să atragă atenția, fie pentru a scăpa de protecția excesivă a părinților.

Reacția dumneavoastră. Teamă, groază, isterie – la alegere.

STRATEGIA DUMNEAVOASTRĂ

Salvați-i din situația respectivă fără să faceți mare caz. Dacă nimic nu le amenință viața, lăsați-i să capete câteva cucuie și vânătăi.

Ce să încercați în primul rând. Dacă a mai făcut asemenea lucruri, vă bateți gura degeaba spunând unui copil că este periculos să sară de pe acoperiș sau să se dea pe derdeluș cu capul în jos. O știe deja. Nu aveți decât două soluții:

1. Luați-l în casă și explicați-i cu glas calm, ferm (fără inflexiuni de predicator) că nu se mai poate da în leagăn dacă face lucruri periculoase, de pildă își înfășoară lanțul în jurul gâtului. Dacă nu se potolește, spuneți-i că de-acum încolo veți fi nevoiți să îl supravegheați. Și cum nu-l puteți supraveghea afară, o să stea în casă până când promite să se dea în leagăn fără să mai facă nebunii – lăsați-l pe el să decidă când se simte capabil de asta. Dacă vedeți că nu se ține de cuvânt, hotărâți dumneavoastră când poate să iasă din nou afară.

2. Dacă viața nu-i este în pericol sau dacă nu are cum să se rănească grav, lăsați-l să capete câteva vânătăi. E o soluție dificilă pentru un părinte, dar, în împrejurări prielnice, este foarte eficientă. Durerea e un minunat profesor pentru acești copii încăpățânați.

Cele trei tipuri de „temerari". Pe lângă cauza evidentă, creșterea bruscă de adrenalină, copiii fac lucruri riscante ca să atragă atenția sau respectul. „Temerarii" se împart în trei tipuri de bază:

1. *Amatorul de senzații tari.* Acest copil adoră provocarea și misterul saltului în gol. E posibil ca părinții să-l fi ocrotit excesiv, astfel că n-a fost încă inițiat în pericolele vieții. Nu și-a primit porția de cucuie și vânătăi, sortită oricărui copil. Iese pe stradă de parcă ar ieși la plimbare într-un paradis. Soluția: fără să-l lăsați să ajungă sub roțile unei mașini, dați-i ocazia să vadă cât de periculoasă poate fi viața dacă nu ești atent. De exemplu, lăsați-l să intre în zid dacă vrea cu tot dinadinsul să meargă pe trotinetă cu ochii închiși.

2. *Răzvrătitul.* Plăcerea lui este să-și sfideze părinții, care de obicei reacționează exagerat la cascadoriile lui. Se cocoață pe dulap și ei se reped, îngroziți, să-l prindă într-o pătură. Soluția: nu reacționați când vă atinge punctul sensibil. Dacă trebuie totuși să interveniți (de exemplu ca să-i salvați viața), faceți acest lucru cu cât mai multă nonșalanță, astfel încât să nu aibă nici un dram de satisfacție.

3. *Super-eroul.* Cu îndrăzneala și bravada lui fără de margini, vrea să-și impresioneze prietenii. Nu puteți ști ce face când e cu alți copii. Cea mai bună soluție este să preîntâmpinați situația (vezi sugestiile practice).

Practic

• Nu vă mai protejați excesiv copilul. Dacă merge cu dumneavoastră la plimbare și nu se uită pe unde umblă, lăsați-l să se împiedice și să aterizeze în noroi. Răutăcioși sunteți numai dacă râdeți de el. De altfel, copiii supraviețuiesc și cu un genunchi julit. Trebuie să învețe să fie atenți, pentru că nu puteți fi mereu îngerii lor păzitori.

• Încercați să nu-l cicăliți. A-i spune de nu știu câte ori unui copil „o să te-mpiedici și o să cazi cu bățul ăla", „o să scoți ochii cuiva" sau „o să-ți rupi gâtul" este inutil. În schimb, stabiliți, ca regulă fermă, că nu are voie să alerge cu bețe în mână. Dați întotdeauna dovadă de fermitate și consecvență în privința regulilor de siguranță. De exemplu, dacă ieșiți cu toată familia

la plimbare şi copilul coboară mereu pe carosabil, ţineţi-l de mână până când vă promite că rămâne pe trotuar.

• Daţi-i în grijă un animal – un căţel, o pisică etc. Faptul că se va simţi responsabil pentru siguranţa lui Pluto îl va face mai conştient de pericol.

• Dacă se răneşte, trimiteţi-l să se spele şi să-şi pună singur un bandaj. Asta nu numai că îi va păstra mândria intactă, dar îl va priva şi de satisfacţia de a vă capta atenţia. Orice s-ar întâmpla, nu spuneţi niciodată lucruri de genul: „O, sărăcuţul de tine!" sau „Ţi-am spus eu!"

• Supravegheaţi copiii aventuroşi mai mult decât pe cei prudenţi.

10. Furturile

„LUCRUL ĂSTA TREBUIE SĂ FIE AL MEU!"

Comportamentul. Probabil vă închipuiţi că aşa a început şi Al Capone. Foarte mulţi copii încearcă să fure măcar o dată, comportament care-i împinge garantat pe toţi părinţii să pună mâna pe nuia.

De ce fac asta. Uneori, copiii iau un obiect care nu le aparţine pur şi simplu pentru că îl vor şi, dacă vor ceva, sunt obişnuiţi să-l obţină pe loc. Uneori fură pentru a-şi impresiona prietenii, lăudându-se că nu le pasă de consecinţe şi împărţind generos prada. Pot fura chiar şi de la *prieteni*. Alteori o fac pentru a se răzbuna pe părinţi.

Reacţia dumneavoastră. A avea un mic infractor în familie poate, într-adevăr, să-ţi frângă inima. Multor părinţi le este greu să spună ce îi afectează mai tare: furtul în sine sau minciunile jalnic de transparente care însoţesc acest delict atât de meschin.

STRATEGIA DUMNEAVOASTRĂ

Nu vă răsfățați copilul, altfel va considera că are dreptul la tot ce râvnește. Dați-i regulat o mică sumă de bani cu care să-și poată îndeplini acele dorințe firești, dar rezonabile.

Ce să încercați în primul rând. Cea mai bună metodă de a vă opri copiii să fure este să înlăturați din start eventualitatea unui asemenea act. Există trei moduri de a face acest lucru:

1. Nu le permiteți prea multe.
2. Insuflați-le un puternic simț al binelui și răului.
3. Învățați-i să aibă preocupări sociale, astfel încât să le pese de modul în care acțiunile lor îi afectează pe cei din jur.

Practic

• Se spune că drumul spre iad e pavat cu bune intenții. Când auziți asta, gândiți-vă la indulgența excesivă sau la „cocoloșit" (vezi secțiunea 44 despre *Pretențiile*). Părinții prea indulgenți nu vor decât ceea ce vrem cu toții: să aibă niște copii fericiți. Dar încearcă să obțină acest lucru satisfăcând toate pretențiile copiilor. În mod ironic, rezultatul este că au copii profund nefericiți. Oricine știe că nu poți avea totul în viață, dar celor cocoloșiți le vine greu să accepte acest adevăr. Mai rău, când cineva spune „nu", primul impuls al unui copil răzgâiat este să-și ia singur ceea ce vrea – dat fiind că genul acesta de copil are impresia că i se cuvine orice. Cocoloșiți-l când e mic, și mai târziu veți plăti, la propriu chiar, căci punguța cu bomboane costând două mii va fi înlocuită cu un aparat video de două milioane!

E preferabil să hotărâți de la bun început ce este rezonabil să aibă copilul dumneavoastră și să fiți de neclintit în privința asta. Dacă hotărâți să-i cumpărați o ciocolată pe săptămână, fiți consecvenți indiferent de teatrul pe care-l face ca să-i luați mai mult. Dacă spuneți „nu" doar câteodată, va crede că o faceți din răutate. Ar fi bine să nu vă vadă nici pe dumneavoastră cedând slăbiciunii de a vă cumpăra pe loc ce vă place.

• Dați-i bani de buzunar. Un copil mic poate vedea în furt o cale ingenioasă (chiar dacă demnă de dispreț) de a obține ce

vrea. A-i da bani de buzunar reprezintă o alternativă la răsfățul excesiv. Dacă îi cheltuiește prea repede, nu cedați și nu-i cumpărați oricum ceva. De asemenea, nu-i mai dați alți bani de buzunar!

• *O sugestie utilă*: Dacă se dovedește ușor de prins, atunci principalul motiv al copilului dumneavoastră este, foarte probabil, răzbunarea. Uneori, copiii fură ca să facă în ciudă cuiva. Pentru cei foarte supărați pe părinții lor, furtul este un minunat mijloc de răzbunare. Nu numai că se aleg cu o jucărie nouă și frumoasă, dar le mai fac și zile negre părinților.

Înainte de a sări în sus de indignare, trebuie să înțelegeți că acei copii care vor să vă rănească se simt ei înșiși răniți. E timpul să stați de vorbă și să aflați ce se petrece în sufletul lor, lucru pe care părinții „cu principii" rigide nu-l fac suficient de des, rezultatul fiind, adesea, incapacitatea copilului de a-și comunica gândurile sau sentimentele. Iar comunicarea este, așa cum se știe, primul pas spre rezolvarea unei probleme.

• Uneori, un copil cu adevărat cuminte va fura sub influența unui anturaj nepotrivit. Această problemă necesită foarte multă comunicare. Nu puteți fi cu el tot timpul, așa că trebuie să-l învățați cum să nu se lase „luat de val" când cei din jur fac prostii. Recurgeți la un mic joc pe roluri: jucați rolul copilului, în vreme ce el intră „în pielea" prietenilor care plănuiesc marea lovitură. Apoi inversați rolurile. Trebuie să fie un joc amuzant, nu plicticos. Metoda poate fi folosită și mai târziu, când apare problema fumatului și a băuturii.

• Pasul următor este să-i insuflați copilului interesul față de societate – deci interesul și grija față de ceilalți – și să-i întăriți simțul valorilor. Metoda cea mai bună este să-l implicați în activități de asistență și caritate:

– să adune jucării vechi pentru copiii săraci
– să facă diverse servicii persoanelor în vârstă
– să participe ca voluntar la o activitate caritabilă, legată, de pildă, de cantinele pentru săraci
– să aibă grijă de copiii mai mici

• Poate că ar trebui să-l supravegheați mai mult. Copiii care „mișună" de colo-colo, plictisiți și fără nimic de făcut, pot prinde gustul faptelor rele. Țineți-l ocupat cu activități sănătoase (dar distractive), precum sportul, jocurile, cărțile – dar cărți pe care chiar să le citească –, diverse forme organizate de asociere, cercuri științifice sau artistice.

• Întrebați-l cum s-ar simți dacă cineva i-ar lua ceva de-al lui. Îndemnați-l să se pună în pielea altuia. Spuneți-i ce este, după părerea dumneavoastră, bine sau rău. Și nu încălcați regulile tocmai dumneavoastră! Dacă vă aude mințind în legătură cu vârsta lui la casa de bilete a grădinii zoologice, ca să intre pe gratis, atunci *el* de ce n-ar fura?

Ce să faceți când aflați vestea cea rea. Prima dumneavoastră reacție când auziți de furt – să țipați, să-l pocniți, să-l pedepsiți – nu este soluția cea mai bună, indiferent cât de mult vă ușurează. Vă puteți manifesta revolta față de acest act antisocial, dar pedeapsa nu are efect. Soluția este repararea răului făcut. Copilul trebuie să-și asume responsabilitatea și să îndrepte lucrurile. Asta înseamnă să ducă înapoi obiectul furat (sau să plătească acadeaua pe care a mâncat-o) și să ceară scuze păgubașului. Însoțiți-l când face asta. Unii proprietari de magazine nu-l vor mai primi înăuntru. Asta e bine, pentru că reprezintă o consecință serioasă.

11. Îmbufnarea

FURIA MUTĂ

Comportamentul. O îmbufnare „sănătoasă" umple literalmente casa cu nori negri de supărare. Copilul care se pricepe la asta poate sta îmbufnat zile în şir, până când nici măcar el nu-şi mai aminteşte de unde a pornit totul. În general însă, motivul este că cineva a spus nu. Nu l-aţi lăsat să rămână undeva peste noapte, împreună cu alţi douăzeci de prieteni, nu l-aţi lăsat să-şi mai cumpere o jucărie sau să se uite din nou la *Robocop*, filmul lui preferat.

De ce fac asta. Îmbufnarea nu este decât o criză de furie tăcută. Copilul consideră că i se cuvine ceva ce n-a primit şi este furios. Reacţia lui: o grăitoare muţenie.

Reacţia dumneavoastră. Primul impuls pe care ţi-l trezeşte un copil îmbufnat este să-l înveseleşti. Îl vezi stând cu braţele încleştate de trup, într-o poziţie defensivă, şi arătând de parcă ar ţine felii de lămâie în gură. Ai vrea să-i spui: „Măi puiule, ce-i cu tine? Hai, vino la mine în braţe!" Părinţii unui copil îmbufnat sunt năpădiţi de simţăminte delicate – predomină vinovăţia, urmată îndeaproape de dorinţa tot mai intensă de a

ceda. De fapt, îmbufnarea este așa de eficientă, încât majoritatea părinților ajung rapid să tânjească după o criză de furie sănătoasă, tradițională.

STRATEGIA DUMNEAVOASTRĂ

Ignorați-l. Apoi încurajați-l să se exprime cu voce tare.

Ce să încercați în primul rând. Nu cedați. Înainte de orice, amintiți-vă că s-a îmbufnat pentru că i-ați refuzat o pretenție neîntemeiată. Îmbufnarea înseamnă o retragere agresivă – o încercare de manipulare. E normal să vrei tot felul de lucruri și, ca ființe inteligente ce sunt, copiii se vor îmbufna tot timpul dacă această tactică se dovedește măcar o dată eficace. Dacă îi ignorați, nu capătă satisfacție.

O sugestie utilă: Dacă totuși copilul rămâne îmbufnat, înseamnă că a obținut un soi de satisfacție.

Practic

• Nu-i arătați că îmbufnarea lui vă necăjește. Nu schimbați nici conținutul, nici stilul activității dumneavoastră obișnuite. Comportați-vă firesc și adoptați o atitudine veselă sau, cel puțin, neutră.

• Dacă devine insuportabil, spuneți-i să părăsească încăperea.

• După ce i-a trecut, încurajați-l să vorbească. Copilul cu acest comportament are mare nevoie să știe că vreți să-i înțelegeți sentimentele.

Atenție! Mai important ca orice este să-l ajutați să vorbească despre dezamăgirea lui și despre atitudinea adecvată față de ea.

Ce să faceți

• Admiteți că s-ar putea să aibă o nemulțumire justificată. Nu ignorați automat solicitările ori preocupările copilului dumneavoastră. Diferența dintre un rucsac și un sac de sport vi se poate părea nesemnificativă, dar lui îi poate strica sau însenina viața. Arătați-i copilului că sunteți întotdeauna dispuși să vorbiți

despre problemele lui. Convingeţi-l că există şi alte soluţii decât să stea îmbufnat.

• Descurajaţi acest comportament de la bun început. *Înainte* de a se îmbufna, spuneţi-i ceva de genul: „Pari supărat. Nu vrei să stăm de vorbă?" Dacă refuză, lăsaţi-l în pace.

• Încurajaţi-l dacă, în cele din urmă, începe să vorbească despre ce-l roade, spunându-i: „Îmi place când îmi spui ce ai, chiar şi atunci când aflu că eşti supărat pe mine."

Ce să nu faceţi

• Nu îi daţi târcoale cât timp stă îmbufnat şi nu încercaţi să-l scoateţi din starea asta întrebându-l dacă vrea să vadă meciul de la TV sau să mănânce o prăjiturică – asta îi dă satisfacţie.

• Nu deveniţi un model negativ, îmbufnându-vă la rândul dumneavoastră ori tratându-vă soţul (soţia) cu răceală.

• Nu vă resemnaţi. Cineva cu adevărat îmbufnat poate să producă în casă o atmosferă pestilenţială. Toată lumea simte apăsarea agresiunii pasive. Când copilul devine insuportabil, cereţi-i să iasă din cameră. Dacă e vorba de un copil mai mare, rebel, e posibil să fiţi nevoit să ieşiţi dumneavoastră. Oricum, trebuie s-o faceţi cu calm, fără mânie. În lipsa unui public, majoritatea copiilor nu se vor mai obosi să se dea în spectacol.

Din nou atenţie: Reţineţi, nu o fac din răutate! Se simt *într-adevăr* nefericiţi. Dar nici nu faceţi greşeala să credeţi că aveţi misiunea de a vă menţine încontinuu copilul fericit. Părinţii copiilor mereu îmbufnaţi le plâng adesea de milă şi micile victime îşi dau repede seama că nefericirea lor este o armă redutabilă.

12. Răspunsurile obraznice

COPILUL CU „GURĂ MARE"

Comportamentul. Ai zice că pentru tot ce faci ca părinte meriţi măcar un pic de respect... Obrăznicia e una dintre cele mai puternice forme de lipsă de respect pe care un copil o poate

„aplica" părinților lui. S-ar putea să nu știe încă să înoate sau să conducă mașina, dar, Doamne, ce bine se pricepe să-și folosească aptitudinile verbale ca să vă scoată din pepeni! Sarcasmul („Ooo, iar avem spanac! Mmm, ce mai bunătate!"), invectivele („Nu pot să te sufăr!"), întrebările retorice („Ce, ești surd?") și repetiția în bătaie de joc, arma favorită a oricărui copil („Da, da, chiar așa!") sunt folosite cu măiestria unui Shakespeare. Obrăznicia este mai distractivă ca oricând dacă aveți musafiri.

De ce fac asta. Motivul lor poartă un nume – răzbunare!

Reacția dumneavoastră. Dacă un adult v-ar vorbi așa, pur și simplu ați refuza să mai aveți de-a face cu el. Dar când o face propriul copil, e greu să nu-i răspundeți cu aceeași monedă. Viața dumneavoastră de familie începe să pară desprinsă din *Cui i-e frică de Virginia Woolf?*... Cum puteți pune capăt acestui comportament atât de jignitor rămânând, în același timp, civilizați?

STRATEGIA DUMNEAVOASTRĂ

Dacă vă răspunde obraznic, întrebați-vă cum vorbiți dumneavoastră cu copilul. Poate că primul pas este să vă revizuiți propriul comportament.

Ce să încercați în primul rând. Gândiți-vă dacă nu cumva îl pisați tot timpul sau îi vorbiți răstit. Copiii mici copiază în mare măsură comportamentul părinților. Dacă vă vorbesc urât, n-au învățat în nici un caz asta din vreo emisiune pentru copii, văzută la televizor.

S-ar putea, de asemenea, să vă răsfățați copilul așa de mult, încât să aibă impresia că el este „șeful". Vede în dumneavoastră pe cineva mai prejos decât el și, prin urmare, consideră că nu meritați nici un pic de respect.

Soluția este să-l învățați că nu poate avea totul în viață și că *oricine* trebuie tratat cu respect. Puteți să-i spuneți ceva de

genul: „Știu că nu vrei să faci asta, dar trebuie." Este un mod de a-i arăta că înțelegeți, cel puțin, ce simte.

Practic

• Asumați-vă și dumneavoastră o parte din responsabilitate. Vi se întâmplă oare des:

– să-l cicăliți („M-am săturat până peste cap să-ți spun iar și iar că..."?

– să-l insultați („Doamne, ce bleg ești!")?

– să emiteți judecăți definitive („Dacă ai avea măcar un grăunte de minte, ai pricepe că..")?

– să vă comportați dominator („Fiindcă am spus eu, de-aia!")?

– să-l mânați de la spate („Hai, hai! Mai repede!")?

• Vorbiți cu copilul dumneavoastră exact așa cum ați vorbi cu orice adult cu care aveți relații amicale.

• Dacă vă vorbește urât, părăsiți încăperea. Încuiați-vă în baie cu o carte bună, dacă trebuie, sau, când e vorba de un copil mai mare, plecați pur și simplu să vă plimbați. Când copilul e mai mic, spuneți-i lui să iasă din cameră și să nu se întoarcă până nu e în stare să se poarte respectuos. Dacă nu vrea să iasă, scoateți-l dumneavoastră. Nu vă enervați, căci partida va fi pierdută.

• Uneori, copilul nu-și dă seama că a întrecut măsura. Determinați-l să stea puțin și să se gândească la comportamentul lui, replicându-i, de exemplu: „Nu-mi place să spui despre mine asta" sau „Crezi că e frumos să vorbești așa?". Mai presus de orice, arătați-i că prin obrăznicie n-o să obțină niciodată ce vrea.

• Când copilul răspunde obraznic, folosiți ascultarea reflexivă (vezi secțiunea 5 pentru sugestii). Iată două scenarii:

Scenariul A

Mama: Fir-ar să fie! Ți-am spus de cinci ori să te duci la culcare. Parc-aș vorbi cu pereții.

Copilul: Nu pot să te sufăr! Nu vreau să mă duc la culcare și gata!

Mama: Nu vorbi așa cu mine. Sunt totuși mama ta.

Copilul: Din nenorocire!

Mama: Nu-ți dai seama ce spui!... Foarte bine, tu ai vrut-o. Nu te mai uiți la televizor o săptămână.

Scenariul B

Mama: E timpul să mergi la culcare. Cum se face că nu ești în pat?

Copilul: Da' nu vreau să mă culc. Nu-i cinstit.

Mama: Îmi pare bine că mi-ai spus. Nu știam că așa ți se pare. (De obicei asta îi potolește.)

Copilul (tot supărat, dar mai nesigur): Zău nu-i cinstit!

Mama: Am impresia că nu-ți place deloc când te bat la cap să mergi la culcare.

Copilul: Mda.

Mama: Ar trebui să stăm puțin de vorbă și să stabilim care e ora cea mai potrivită de culcare, nu crezi?

Scenariul B este un bun exemplu de rezolvare sănătoasă a conflictului, care favorizează relația în loc s-o agraveze. Folosiți-l pentru a-i arăta copilului că îl ascultați și pe el, ca și pentru a-i explica, fără să pară că-l manipulați, cum vedeți dumneavoastră lucrurile.

13. Smiorcăiala

ÎȚI VINE SĂ-ȚI IEI CÂMPII

Comportamentul. Copilul dumneavoastră se smiorcăie de când se trezește până adoarme. Miorlăie întruna: „Vreau suuuc. Te rooog, mami, acuma vreaaau!" sau „Nu-mi place mâncarea asta, vreau altceva..."

De ce fac asta. Pentru că are efect.

Reacția dumneavoastră. Atât tonul, cât și repetarea la nesfârșit pot înnebuni un părinte. E ca și cum ți-ar fi intrat un

ţânţar în creier. Copiii ştiu asta din instinct, astfel că smiorcăiala poate deveni repede o armă de prim ordin în lupta pentru putere dintre părinte şi copil.

STRATEGIA DUMNEAVOASTRĂ

Nu cedaţi niciodată unei cereri făcute pe acest ton.

Ce să încercaţi în primul rând. Fiind vorba de un zgomot enervant, primul dumneavoastră impuls este să apăsaţi „butonul de oprire" – să-i daţi copilului orice, doar să tacă. Numai că astfel îl lăsaţi să-şi atingă ambele scopuri: să atragă atenţia şi să obţină ce vrea. Victorie totală! Dacă nu vreţi progenituri care se smiorcăie şi la patruzeci de ani, nu procedaţi astfel.

Practic. Cum să nu cedaţi – patru căi:

1. Ignoraţi smiorcăiala. Oricât de greu v-ar fi, nu răspundeţi *niciodată* la o cerere făcută pe acest ton. Prefăceţi-vă că aveţi treabă. Prefăceţi-vă că nu auziţi. Această tactică funcţionează în special pentru copilul care caută să atragă atenţia.

2. Puneţi-l să aleagă: „Ţi-aş da cu plăcere un sendviş dacă m-ai ruga frumos."

3. Surprindeţi-l. Intraţi în cameră radiind de bună dispoziţie, cu un vesel „Bună dimineaţa, puiule!" în loc de obişnuitul „Pentru Dumnezeu, încetează odată cu smiorcăiala!" Asta ar trebui să-l amuţească de uimire măcar câteva minute.

4. Părăsiţi încăperea. În acest fel e privat de obiectul smiorcăielii – dumneavoastră. Puteţi să vă întoarceţi când se opreşte. Dacă sunteţi împreună la cumpărături, duceţi-l acasă. Magazinul de jucării şi McDonald's pot foarte bine să aştepte.

Mod de prevenire. Metoda de a preveni smiorcăiala este să consolidaţi ori de câte ori e cazul comportamentul pozitiv al copilului. Când vă roagă frumos să-i faceţi un serviciu, arătaţi-i că apreciaţi tonul: „Ce mult îmi place când mă rogi frumos!" De asemenea, încetaţi, la rândul dumneavoastră, să reacţionaţi

pe un ton exasperat: „Mă scoți din sărite!" sau „Doamne, ce enervant ești!" Astfel de replici nu numai că sporesc gălăgia generală, dar scad respectul de sine al copilului, făcându-l să se considere inferior.

Mai presus de orice, căutați tot timpul ocazii de a-l învăța să devină independent. Poate foarte bine să se îmbrace singur și să-și pregătească o gustare dacă hainele, respectiv mâncarea sunt așezate în dulapuri accesibile. Urcându-se pe un scăunel scund, își poate lua un pahar cu apă. Sucul poate fi pus într-o carafă mică, pe raftul de jos al frigiderului. Sigur, e mai ușor să-i turnați dumneavoastră sucul decât să ștergeți ceea ce va vărsa, în mod inevitabil, pe jos. Dar acest lucru va descuraja înclinația firească spre independență a copilului. Consolați-vă cu gândul că se va smiorcăi cu atât mai puțin cu cât va fi mai încurajat să se descurce singur.

O sugestie utilă: Stați de vorbă singuri, într-o atmosferă intimă și plăcută (după ce liniștea s-a instalat în casă), ca să-i puteți explica prietenește că pur și simplu nu răspundeți la smiorcăială. Arătați-i exact ce veți face și ce nu veți face dacă se smiorcăie. De dumneavoastră depinde să-l învățați care sunt alternativele civilizate.

14. TV-mania

NAVIGATORII PE CANALE

Comportamentul. Televiziunea poate fi seducătoare pentru adulți; este de două ori mai seducătoare pentru copii. Aprindeți televizorul și-i veți vedea cum fac ochii cât cepele, privindu-l nătâng. Nu se mai joacă. Nu mai stau de vorbă. Nu mai fac nimic altceva decât să se holbeze la ecran, urmărind desene animate stupide, reclame pentru „jucăria anului" sau filmul pe care l-au mai văzut de zece ori. E și mai rău când dau peste un program destinat într-o asemenea măsură adulților, încât

până şi dumneavoastră ajungeţi să roşiţi. Singurul lucru bun este că atunci când se uită la televizor fac linişte – o linişte binecuvântată, atât de rară, că devenim tentaţi să folosim televizorul pe post de baby sitter electronic mult mai des decât suntem dispuşi s-o recunoaştem.

De ce fac asta. Glumiţi?! Chiar credeţi că are rost să vă puneţi problema?

Reacţia dumneavoastră. Sunteţi îngrijoraţi că se uită prea mult la televizor şi se ocupă prea puţin de lucruri mai creative, cum ar fi cititul sau desenatul. De asemenea, vă neliniştește mesajul reclamelor în mrejele căruia copiii cad atât de uşor. V-ar plăcea să controlaţi emisiunile pe care le urmăresc, dar cum aţi putea să reglementaţi o activitate în care vă complaceţi chiar dumneavoastră? Ca în multe alte case, televizorul, şi nu familia, a devenit centrul universului.

STRATEGIA DUMNEAVOASTRĂ

Învăţaţi-i pe copiii mai mari de ce la unele programe e bine să se uite şi la altele nu. Apoi hotărâţi împreună cât şi ce ar trebui să privească. Pentru copiii mai mici (sub cinci ani), limitaţi şi controlaţi timpul petrecut în faţa televizorului.

Ce să încercaţi în primul rând. Cel dintâi lucru pe care-l aveţi de făcut este *să acceptaţi* televizorul, dar nu în mod pasiv. Aşezaţi-vă lângă copil şi vedeţi la ce se uită. Stăpâniţi-vă pornirea naturală de a cenzura totul. Înţelegeţi că, fiind perseverent, se va uita în altă parte la un program interzis dacă vrea asta cu tot dinadinsul.

Pentru copiii sub cinci ani, va trebui să selectaţi dumneavoastră programele. Folosiţi, eventual, videocasetofonul – una dintre invenţiile moderne care ne-a îmbunătăţit cu adevărat viaţa – ca să puteţi judeca dacă sunt potrivite pentru copilul dumneavoastră. Ţineţi la îndemână mai multe filme adecvate, şi nu vă lăsaţi copilul de vârstă mică să se uite la ştiri (care

sunt adesea pline de violență). Dacă vă puteți permite, instalați-vă un canal cu emisiuni adresate exclusiv familiei și fără reclame.

Practic

• Nu lăsați televizorul deschis toată ziua, mai ales dacă nu se uită nimeni. Altfel, va deveni omniprezent, ca un tapet foarte țipător. Transformați uitatul la televizor într-un moment special.

• Răsfoiți programul TV împreună cu copiii și folosiți un marker pentru a însemna acele emisiuni pe care hotărâți cu toții să le vedeți. Închideți televizorul îndată ce emisiunea s-a sfârșit.

• Calea cea mai bună pentru a combate violența de la televizor este să le asigurați copiilor un cămin unde domnește dragostea și nu există abuzuri fizice sau verbale. N-ar fi rău să îi încurajați să scrie posturilor TV pentru a protesta, dacă e cazul, împotriva excesului de violență.

• Programați diferite activități de familie interesante, fără televizor. Asta înseamnă ceva mai mult decât să răsfoiți împreună niște reviste sau să jucați *Monopoly*. Televizorul e hipnotizant, așa că va trebui să dați dovadă de multă creativitate ca să puteți concura cu el. Iată câteva sugestii pentru a înfrânge aparatul-minune cu propriile lui arme:

- Decideți ca una sau două seri pe săptămână să aparțină familiei. Nu vă faceți griji pentru nivelul distracției; majoritatea copiilor preferă de o mie de ori să joace *Nu te supăra frate* cu părinții, în loc să se uite la un desen animat în care o pisică și un șoarece își dau reciproc pumni. Nu e nevoie decât de timpul dumneavoastră – pe care adesea nu-l puteți oferi – dar, dacă vreți să vă dezobișnuiți copiii de televizor, dumneavoastră sunteți soluția cea mai bună.
- Cumpărați cât mai multe jocuri și umpleți-vă casa de cărți. Aranjați-le o căsuță de jucărie. Învățați-i ghicitori (nu strâmbați din nas, copiilor le plac la nebunie).
- Încurajați-i să-și invite prietenii acasă și lăsați-i *pe ei* să facă pe gazdele.

– Organizaţi în familie o formaţie de muzică uşoară sau puneţi în scenă nişte mici piese de teatru. Sigur că asta presupune multă muncă, dar vă puteţi relaxa... la televizor, după ce copiii s-au culcat.

Sex şi violenţă. Cu speranţa că aţi devenit atenţi, să discutăm acum despre două dintre cele mai populare trăsături ale programelor TV: sexul şi violenţa.

Primul dumneavoastră impuls este să suprimaţi, pur şi simplu, canalele cu astfel de programe. Asta e şi bine, şi rău. Vă ajută, bineînţeles, să controlaţi mai bine emisiunile la care se uită copiii. Dar aţi vrea, totodată, să-i învăţaţi să facă diferenţa între emisiunile bune şi cele proaste – aţi vrea să capete discernământ. În plus, pot vedea astfel de lucruri în alte părţi.

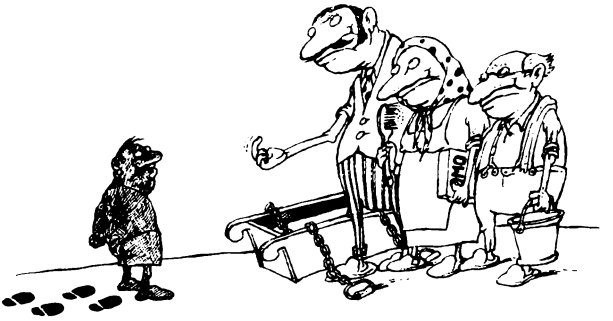
Uitaţi-vă la televizor împreună cu copiii. Învăţaţi-i *cum* să privească imaginile violente, punându-le întrebări de genul:

- Crezi că e frumos ce şi-au făcut unul altuia?
- Cum altfel şi-ar fi putut rezolva problema?
- Chiar crezi că oamenii care se lovesc în halul ăsta pot scăpa nepedepsiţi?
- De ce crezi că în toate filmele astea sunt oameni cu arme?
- Chiar crezi că trebuie să te uiţi la aşa ceva?

O sugestie utilă: Duceţi-vă copiii la înregistrarea TV a unui spectacol, ca să înţeleagă mai bine acest mediu.

15. Igiena personală

O CIUPERCĂ PRINTRE NOI!



Comportamentul. Majoritatea copiilor sunt total nepăsători față de igiena personală. Grija pentru propriul corp vine mai târziu, odată cu năvala hormonilor. Până atunci, sunt în stare să umble cu cruste groase de murdărie pe fiecare petic de piele neacoperit de haine, fără să-şi facă nici un fel de probleme. Dinţii devin verzui, părul e năclăit, iar îmbrăcămintea capătă o viaţă proprie.

De ce fac asta. E mult mai distractiv să te joci cu prietenii în noroi decât să-l dai jos de pe tine în cadă. Pentru majoritatea copiilor, igiena personală ocupă o poziţie inferioară pe lista de priorităţi, alături de alte preocupări adulte, precum a fi punctual sau a câştiga bani. Dacă îi cicăliţi mereu pe tema asta, e posibil să se încăpăţâneze şi mai tare şi, bineînţeles, cu cât cresc, cu atât este mai probabil ca igiena să devină un motiv de rebeliune, mai ales dacă faceţi parte dintre „maniacii curăţeniei".

Reacţia dumneavoastră. Cuvântul „efluvii" începe să-şi facă loc, încet-încet, în mintea dumneavoastră. Vă temeţi că

sănătatea copilului va avea de suferit – vă gândiți la carii, ba chiar la ciumă. Vă întrebați, de asemenea, dacă lucrul acesta nu vă ştirbeşte imaginea de bun părinte.

STRATEGIA DUMNEAVOASTRĂ

Liniștiți-vă. Dacă spălatul și îngrijirea n-au devenit încă acte reflexe, gândiți-vă cum să le faceți mai amuzante. Când copilul ține cu tot dinadinsul să fie murdar, e vorba de o luptă pentru putere. Explicați-i consecințele sociale.

Ce să încercaţi în primul rând. Nu vă mai faceţi tot timpul griji cu privire la ce or să creadă alţii. E mai uşor de zis decât de făcut, dar nu trebuie să vă confundaţi copilul murdar ca un purcel cu propria dumneavoastră mândrie. Ceea ce face copilul nu se reflectă asupra dumneavoastră. Asta cel puţin va elimina automat factorul luptei pentru putere.

În al doilea rând, medicii pediatri spun că, pentru păstrarea sănătăţii, e suficient să facă baie o dată pe săptămână. Important este să stabiliţi o rutină solidă, aşa încât copilul să se spele fără să se gândească la asta – şi fără să lupte pentru putere.

Practic

• Transformaţi totul în ceva amuzant. Cumpăraţi spumant de baie şi jucării nostime pentru cadă. Copiii sunt adesea obosiţi după cină, prea obosiţi ca să facă baie de bunăvoie, aşa că oferiţi-le din când în când surpriza unei băi sâmbătă după-amiază. Puneţi muzică şi faceţi orice vă mai trece prin minte pentru a transforma baia într-un eveniment.

• Instruiţi-i. Recurgeţi la cărţi cu poze ca să le explicaţi ce sunt microbii. Apelaţi eventual la un doctor, o asistentă medicală sau un dentist ca să le explice.

• Unii copii detestă senzaţiile fizice puternice. Fiţi foarte blânzi cu ei. Folosiţi un şampon care nu ustură sau un prosop făcut sul care să le protejeze ochii de spumă. Puneţi-i să spele

și să pieptene părul unei păpuși. Asta le permite să transfere experiența neplăcută asupra păpușii și, cu timpul, s-o accepte.

• Folosiți o clepsidră când se spală pe dinți, ca să știe cât trebuie să se perie.

• Pieptănați-le părul când e încă ud. Doare mai tare dacă s-a uscat încâlcit. Folosiți balsam.

• Faceți apel la vanitatea lor – are efect până și asupra adulților. Spuneți-le ce „trăsnet" arată când miros a proaspăt, au dinții strălucitor de albi și părul mătăsos.

• Spălați-vă pe dinți împreună. Este o metodă bună mai ales în cazul copiilor sub cinci ani, cărora le place compania și le mai place să imite tot ce faceți.

Consecințe. Dacă nimic din lista de mai sus nu merge, nu vă enervați, nu țipați, nu-i jigniți, nu vă văitați, nu încercați să-i lingușiți, nu-i spălați pe dinți cu forța. Recurgeți la consecințele naturale și logice:

• Spuneți-le că dacă nu se spală pe dinți vor face carii. Rugați dentistul să le arate o poză cu o măsea stricată. Apoi, când apare o carie, profitați de ocazie. I-ați avertizat, iar dacă predicția dumneavoastră s-a împlinit, asta vă întărește autoritatea. Raționalizați-le dulciurile până încep să aibă mai multă grijă de dinții lor. Pe copiii mai mari puneți-i să plătească din banii de buzunar o parte din nota de plată a dentistului. Trebuie să-și dea seama că acesta e rezultatul direct al acțiunilor lor, nu doar o pedeapsă. La urma urmelor, de ce să vă treziți cu o notă de plată uriașă la dentist, în vreme ce ei mestecă fericiți, toată ziulica, nenumărate pungi de jeleuri?

• Semnalați-le câteva dintre consecințele sociale evidente ale mirosului urât – al gurii sau de transpirație.

• Dacă hainele lor sunt îngrozitor de murdare, nu-i lăsați să se așeze pe paturile, fotoliile sau scaunele tapisate din casă. Spuneți-le că nu-i puteți lua cu dumneavoastră la cumpărături sau la plimbare, pentru că deranjează pe toată lumea. Puneți-i

să aleagă între a ieși afară curați sau a rămâne acasă, așa murdari cum sunt.

16. Obiceiuri proaste

„PUNE CHESTIA AIA ÎNAPOI ÎN NAS, UNDE-I E LOCUL!"

Comportamentul. Își sug degetul, bagă mâna în nas, își rod unghiile, își molfăie câte o șuviță de păr, își cojesc pielea... nu e întotdeauna o plăcere să crești copii! Capătă obiceiuri urâte, cărora e greu să le pui capăt.

De ce fac asta. Încep să facă asemenea lucruri pentru că le place. A-ți suge degetul poate fi liniștitor, rosul unghiilor poate elibera tensiunea, iar chestia aia din nas trebuie să iasă cumva. Puteți presupune că mare parte din acest comportament nu este menit să vă enerveze, exceptând cazul când vă străduiți așa de tare să-l corectați, încât devine nucleul unei lupte pentru putere. Chiar și atunci când procedează astfel cu un anume scop, scopul este de obicei inconștient.

Reacția dumneavoastră. Vă întrebați cum le va influența gestul de a-și ține degetul în gură viața socială, ca să nu mai vorbim de efectul asupra dinților. Iar cei care-și rod unghiile par atât de nervoși, chiar nevrotici – o fi vina dumneavoastră? Unele lucruri doar vă agasează, dar când vă vedeți copilul cu degetul pe jumătate îngropat în nas, sunteți de-a dreptul îngrețoșați. Cum îl puteți face să înceteze?

STRATEGIA DUMNEAVOASTRĂ

Oricât de grețoase ar fi, tratați aceste obiceiuri proaste cu calm. Făcând caz de ele, nu veți reuși decât să le prelungiți viața.

Ce să încercați în primul rând. Nu vă mai bateți capul în privința cauzei lor: dacă, de îndată ce a făcut ochi, copilul și-a

văzut tatăl rozându-și unghiile, nu mai are rost să discutăm. Oferiți-i, în schimb, câteva motive întemeiate ca să înceteze. Spuneți-i că nu e bine, de exemplu, să-și sugă degetul, pentru că:

- Nu e plăcut să-l privești.
- S-ar putea face de râs.
- Va căpăta dinți ca de iepure.

O sugestie utilă. Nu-l insultați, spunându-i că arată ca un bebeluș. Și nu exagerați, dându-i prea multe motive „bine alese" pentru a se opri. Dacă o faceți, puteți fi siguri că acest comportament se va transforma dintr-un simplu obicei într-o veritabilă armă de luptă – pentru putere sau atenție.

Rețineți, cicăleala stimulează obiceiurile proaste. Dacă vrea să câștige putere și dumneavoastră îi tot spuneți să nu-și mai molfăie șuvițele de păr, fiți convinși că o să-și molfăie părul și mai abitir. Dacă vrea atenție, un deget în nas va fi calea cea mai ușoară de a o obține. În afară de asta, puteți conta în general pe presiunea celor de vârsta lui, capabilă să obțină ceea ce nu vor reuși ore întregi de cicăleală. Cu alte cuvinte, când copilul începe să meargă la școală, toate bancurile care se vor face pe seama faptului că își suge degetul sau îl bagă în nas ar trebui, în mod normal, să pună capăt destul de repede acestor obiceiuri.

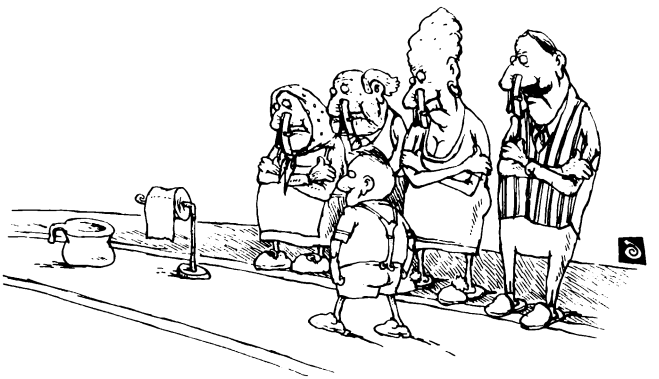
Practic

- Nu vorbiți cu el și nu-l băgați în seamă când își suge degetul (sau și-l bagă în nas, sau își roade unghiile). Începeți să-i vorbiți numai când degetul a ieșit la lumină.
- Dacă asemenea gesturi vă deranjează cu adevărat, spuneți-i să iasă din cameră. Adăugați că obiceiurile rele sunt dezgustătoare (nu-i spuneți niciodată unui copil că *el* e dezgustător) și dovedesc lipsă de respect față de lumea din jur. Are voie să se întoarcă atunci când a încetat.
- Când copilul are patru-cinci ani, puteți discuta cu el cum s-ar putea opri. Spuneți-i, de pildă: „Știu că ți-e greu să nu mai faci. Hai să inventăm ceva ca să te ajutăm." Dacă sunt de-a

dreptul dependenți, apelați la diverse trucuri, cum ar fi lichidele cu gust neplăcut cu care să le ungeți degetele și unghiile (consultați însă un pediatru). *Un pont*: Multe fetițe vor înceta să-și mai roadă unghiile dacă le lăsați să-și dea cu ojă.

17. Probleme cu olița

MICI ACCIDENTE



Comportamentul. Să faci în pantaloni! Cum vi se pare? După ce v-ați învățat copilul cu grijă și cu succes (credeați dumneavoastră) să folosească toaleta, deodată începe să meargă ciudat, mirosind cam urât. Mai rău, câteodată copiii fac asta în locuri bizare – după canapea, de exemplu, lăsând o amintire de neșters. Pot deveni foarte inventivi: unii băieți se distrează făcând pipi în josul scărilor. Și se poate întâmpla la orice vârstă, chiar și pe la zece ani. Copilul dumneavoastră știe unde și cum trebuie să se ușureze, dar, dintr-un motiv sau altul, refuză să procedeze astfel.

De ce fac asta. „Terorismul toaletei" e legat de lupta pentru putere. În esență, a-ți da drumul în pantaloni este o formă de rebeliune. Copilul spune: „Fac unde vreau *eu*." Și: „N-o să mă opresc din joacă numai ca să mă duc la baie." În primul caz, se revoltă împotriva dumneavoastră, în al doilea, împotriva cerințelor vieții. Dacă persistă, trebuie, bineînțeles, să consultați un doctor pentru a elimina o eventuală cauză fizică.

Reacția dumneavoastră. Vă cuprinde teama când se apropie și nu e tocmai popular printre prietenii lui. Ca părinte, nu numai că vă dezgustă, dar vă și stânjenește. Nu puteți decât să vă simțiți prost când telefonează învățătoarea ca să vă luați copilul de la școală și să-l curățați. Vă simțiți furios și frustrat – și cumva responsabil. E un comportament pe care doriți *din toată inima* să-l corectați.

STRATEGIA DUMNEAVOASTRĂ

Pare greu de crezut, dar cea mai bună soluție este ca pur și simplu să vă liniștiți și să lăsați totul în seama copilului.

Ce să încercați în primul rând. Absolut nimic, pentru că ceea ce sigur nu vă doriți este să înrăutățiți situația sau s-o prelungiți mai mult decât trebuie. Timpul va rezolva problema; la urma urmelor, la douăzeci de ani nimeni nu mai face pe el. Totuși, dacă ați dat peste prea multe „grămăjoare", iată câteva sugestii pentru a scurta trecerea copilului dumneavoastră prin această fază:

• Alcătuiți o „Trusă de accidente" (pentru copilul de cel puțin patru ani și jumătate). Spuneți-i: „Se produc câteodată anumite accidente. Hai să-ți arăt cum să cureți." Trusa poate conține o căldărușă pentru chiloțeii murdari, o cârpă udă, săpun și prosop. Când copilul e curat, se poate îmbrăca. E bine, în general, să-l ajutați cât mai puțin, dar dacă e mai mic are neapărat nevoie de ajutorul dumneavoastră. Faceți asta repede și cu un aer serios, nu transformând totul într-un joc nostim și făcând haz.

• Vorbiți-le despre consecințe dacă nu vor să se curețe singuri. Amintiți-le că oamenilor le e scârbă să stea într-un asemenea miros. Puneți-i să aștepte în baie până când sunt dispuși să curețe după ei. Lăsați-le acolo niște jucării.

Ce să faceți. Arătați-le că totuși îi iubiți. Încurajați-i, spunându-le că sunteți siguri că vor depăși această situație.

Ce să nu faceți

• Nu faceți mare caz dacă procedează cum trebuie. Manifestați-vă încrederea, dar nu prin vorbe.

• Nu reacționați exagerat. Dacă-l forțați să se ducă unde vreți dumneavoastră, intrați într-o luptă pentru putere – în care prima rundă e câștigată de copil. Încercați să priviți acest comportament negativ la fel ca pe oricare altul, mai puțin deranjant.

• Nu vorbiți întruna despre asta și nu-i țineți predici. Copiii sunt inteligenți – ei *știu* deja că nu e bine să faci în pantaloni. Nu-i explicați niciodată unui copil ceea ce știe deja.

• Nu vă așteptați ca lucrurile să se schimbe peste noapte. S-ar putea să dureze (o spunem cu părere de rău) între trei și șase luni, în funcție de cât de bine stăpâniți situația. Și mai ales, rețineți, poate fi vorba de ceva accidental sau declanșat de anumite împrejurări; dar dacă face *zilnic* în pantaloni, atunci o face intenționat, ca să vă enerveze.

• Nu-l recompensați cu bani când reușește să ajungă la oliță. Cunoaștem un caz în care copilul a renunțat timp de o lună la acest comportament, strângând suficienți bani ca să-și cumpere un radio; după care a început din nou!

18. Ciocniri din cauza hainelor

„CU ASTA VREI TU SĂ TE ÎMBRACI?!"

Comportamentul. Necazul începe atunci când copiii și părinții au păreri diferite despre ce înseamnă o ținută acceptabilă. Un copil poate decide să poarte un anumit fel de haine

– să zicem, blugi cu tricouri sau jambiere cu pulovere lăbărțate – și nici nu vrea să audă de altceva. Asta nu le pică prea bine acelor părinți care au cumpărat un șifonier întreg de haine de un anumit gen, pe care ar vrea să le poarte copiii lor. Unii copii pur și simplu *nu vor* să se îmbrace cum se cuvine: fie sunt *je-m'en-fiche-iști* convinși, care ar prefera să moară decât să se îmbrace cu hăinuțe frumoase duminica, când merg la bunica, fie sunt *super-femmes*, care insistă să poarte rochițe înzorzonate până și la joacă. În fine, cel mai frecvent tip de rebel este copilul care refuză să-și pună o haină călduroasă când pleacă la școală și temperatura e sub zero grade. Bineînțeles, aceste războaie din cauza hainelor izbucnesc în cele mai nepotrivite momente: când copilul e pe punctul să întârzie la școală sau când vă pregătiți să ieșiți împreună în oraș.

De ce fac asta. Alegerea hainelor este cel mai personal lucru cu putință. E absolut normal ca oamenii (da, și țâncii de trei ani sunt oameni!) să vrea să-și exprime individualitatea sau apartenența la un grup social prin îmbrăcăminte. Certurile pe tema hainelor vin din dorința de a avea control asupra propriei vieți. În afară de asta, majoritatea copiilor, băieții mai ales, nu pot să sufere să se îmbrace elegant. Sunt prea activi ca să le placă hainele incomode și detestă îmbrăcămintea „de oraș", nedemnă de un adevărat bărbat.

Reacția dumneavoastră. Părinților le e aproape imposibil să *nu* le spună copiilor ce haine să poarte. Dar încercarea de a-i determina să se îmbrace așa cum credeți dumneavoastră că se cuvine este de la bun început sortită eșecului.

STRATEGIA DUMNEAVOASTRĂ

Trebuie să lăsați alegerea hainelor în seama lor. Dacă sunt nepotrivite, vor suporta consecințele. Mai presus de orice, lăsați-le libertatea de a decide.

Ce să încercați în primul rând. Oferiți-le suficiente informații, apoi dați-vă la o parte. Copiii de șapte-opt ani pot lua singuri hotărâri în multe privințe. Treaba dumneavoastră este să-i învățați cum să ia hotărârea *corectă*. Stați de vorbă cu ei despre îmbrăcăminte. Întrebați-i ce haine cred ei că ar trebui să poarte dacă afară sunt minus zece grade. Când vă privesc îmbrăcându-vă, spuneți ceva de genul: „Am auzit la radio c-o să fie frig azi. Mai bine să-mi pun un pulover." Este o formă de a-i ghida fără să aibă impresia că primesc ordine.

Practic

• Învățați-vă copilul să citească un termometru sau buletinul meteo din ziar. Povestiți-i ce se poate întâmpla dacă se îmbracă în șort și tricou pe viscol. Apoi rugați-vă să suporte vreo consecință – nu atât de gravă ca să-i facă rău, dar de-ajuns ca să-l determine să aibă mai multă încredere în dumneavoastră (și în termometru) pe viitor. Începeți toamna, înainte ca vremea să se strice de tot. Puteți să-l ghidați umplându-i șifonierul toamna numai cu haine groase.

• Când faceți cumpărături împreună, învățați-l să facă diverse combinații vestimentare.

• Pentru copiii cu pielea sensibilă – sindromul „prințesa și bobul de mazăre" –, aveți grijă să nu cumpărați țesături aspre, haine strâmte sau articole care pot produce rosături ori iritații.

• Codul vestimentar este foarte relaxat astăzi, dar dacă pentru dumneavoastră e important să vă îmbrăcați copilul elegant la ocazii speciale, trebuie să vă pregătiți dinainte. Chemați pe cineva să stea cu el, căci dacă n-are chef să se îmbrace frumos, nu va avea voie să vă însoțească. N-o să-i placă, după cum n-o să vă placă nici dumneavoastră, dar în mod normal nu trebuie să recurgeți decât o singură dată la asta. Partea bună este că astfel va învăța că viața are anumite cerințe sociale, cărora trebuie uneori să te supui.

O sugestie utilă: Adesea, preferințele inflexibile în materie de îmbrăcăminte ale copiilor reprezintă doar o etapă. Probabil că nu vor dura mult dacă nu faceți mare caz de ele.

Ce să faceți

• Trebuie să înțelegeți că puteți exercita o mare influență asupra copilului, dar numai dacă aveți suficientă subtilitate. De exemplu, luați-l pe micul mofturos cu dumneavoastră când cumpărați haine. Încurajați-l prietenește să încerce diverse lucruri.

• Dacă nu vrea în ruptul capului să poarte altceva decât tricouri și jambiere, cumpărați-i tricouri și jambiere și uitați o vreme de rochii sau blugi.

• Puneți-l să spele acel articol de îmbrăcăminte pe care *vrea el* să-l poarte. Dacă interesul pentru igiena lui personală nu e prea viguros, arătați-i cât de mult îi poate afecta viața socială faptul că miroase ca un copil al străzii.

Ce să nu faceți

• Nu intrați într-o luptă pentru putere pe tema hainelor. Nu puteți câștiga și, în majoritatea cazurilor, nici nu merită să luptați.

• Nu încurajați manifestările de extaz ale celor din jur („Vai, Doamne, cât e de dulce!") dacă nu vreți ca fiica dumneavoastră să devină obsedată de rochițele cu zorzoane.

• Nu-i impuneți copilului stilul dumneavoastră de a vă îmbrăca. Trebuie să pricepeți că știe ce „se poartă" în anturajul lui mult mai bine decât dumneavoastră. Ce-ați zice dacă el v-ar sfătui să vă duceți la serviciu în costumașul roșu al lui Barney, din *Epoca de piatră*?

Copilul mai mic. Evident, unui copil de doi-trei ani trebuie să-i dați anumite indicații în privința îmbrăcămintei. Șmecheria este, în acest caz, să-l lăsați să aleagă între câteva variante, ca să aibă impresia că are un pic de control asupra propriei vieți. Propuneți-i două-trei ținute – nu atât de multe încât să se simtă depășit, dar destule ca să-i dea senzația că se îmbracă așa cum vrea. Nu încercați să-l faceți să arate perfect tot timpul, ca o păpușă. Dacă vrea să alerge prin casă în costum de baie și tutu, de ce v-ați împotrivi? Dacă se îmbracă, plin de mândrie, într-o combinație hilară de dungi și carouri, în șort și jambiere, de cele

mai multe ori puse pe dos, felicitați-l pentru inițiativă (sfătuindu-l să spună la toată lumea că el și numai el și-a ales hainele).

Ca și în cazul copiilor mai mari, dacă nu vrea să-și pună haine suficient de călduroase, lăsați-l să-i fie frig sau să se ude – din nou, nu chiar cât să înghețe, dar destul ca să învețe lecția. Nu uitați că în casă e cald, așa că-i este greu să-și imagineze că afară va fi altfel.

19. Dezordinea din cameră

ZONA TOXICĂ

Comportamentul. E incredibil ce se poate face cu câteva cotoare de măr, cu rufele murdare adunate într-o săptămână și cu o cutie deschisă de *Lego*! Extrem de puțini copii sunt ordonați din fire. Cei mai mulți își consideră camera un fel de recipient uriaș care trebuie să conțină tot ce posedă.

De ce fac asta. Există printre noi maniaci ai curățeniei, care nu pot suporta mizeria, dar există și oameni care privesc dezordinea ca pe o formă de libertate, adesea incitantă. La urma urmelor, câte opere mărețe n-au fost create la mese de lucru unde domnea harababura! În plus, fiecare dintre noi are nevoie de

un spațiu propriu. Dacă le spuneți copiilor cum să-l aranjeze, atunci nu mai este cu adevărat al lor.

Reacția dumneavoastră. Pentru mulți părinți, dezordinea din camera copilului este blestemul existenței lor. Le e teamă că urmașul lor va fi dezorganizat când va crește mare, că va deveni genul de adult care nu-și poate găsi nici șosetele, ca să nu mai vorbim de o slujbă. Altora li se pare că e vorba de lipsă de respect. Se simt ofensați numai văzând dezordinea. „Pentru Dumnezeu! – își spun – copilul ăsta stă în casa *mea* și trebuie să trăiască după normele *mele*."

Oricare ar fi motivul, conștiința faptului că în camera de alături se află un morman împuțit de gunoi este mai mult decât pot suporta unii părinți. Totuși, a vă certa pe tema asta poate fi mai grav decât dezordinea însăși.

Strategia dumneavoastră

Vă place sau nu, e camera copilului dumneavoastră. Dacă nu suportați să vedeți harababura, puneți-l să țină ușa închisă.

Ce să încercați în primul rând. Refuzați să intrați în camera lui. Spuneți-i că e atâta dezordine, încât nici măcar nu aveți de gând să intrați acolo, darămite să încercați să vă croiți drum până la pat. El știe ce înseamnă asta: adio poveștile spuse la culcare, adio sărutul de „noapte bună". E dur, dar eficient. Și nu sunteți dictatoriali, căci le spuneți ce veți face *dumneavoastră*, nu ce trebuie să facă *el*.

Practic

• Folosiți puterea exemplului. Dacă faceți mare caz de ordinea din camera lui, a dumneavoastră trebuie să arate ca un dormitor de cazarmă.

• În cazul în care dezordinea este cu adevărat copleșitoare, întrebați-l dacă are nevoie de ajutor. Când îl ajutați, evitați clișeele care izvorăsc nechemate de pe buzele tuturor părinților:

„Cum poți trăi în halul ăsta? E ca după cutremur pe-aici!" Dacă trebuie neapărat să faceți comentarii, găsiți măcar niște replici noi.

• Aveți grijă să existe rafturi încăpătoare, coșuri de hârtii și cutii de depozitare în cameră. Niciodată nu sunteți îndeajuns de organizați când aveți de-a face cu copiii.

• Asigurați-vă că patul e ușor de făcut: cumpărați cuverturi simple, pe care copilul doar să le arunce peste așternut.

• Unii părinți nu-și lasă copiii să-și primească prietenii la ei în cameră dacă este dezordine. E o greșeală. În general, copiii țin cont de părerea celor de-o seamă cu ei. Când un prieten le spune că au o cameră ca o cocină, mesajul are de vreo zece ori mai multă forță decât cea mai inspirată intervenție părintească.

• Dacă orice altceva eșuează, puteți insista să țină ușa închisă. Asta îl învață că ceea ce face îi afectează și pe alții. Dacă nu puteți accepta nici măcar *gândul* că e dezordine, recunoașteți că, în definitiv, asta-i problema dumneavoastră.

Important! Priviți lucrurile astfel: a-ți rătăci blugii într-o grămadă uriașă de haine sau a-ți pierde hamsterul în haosul de sub pat este un mod minunat de a suporta consecințele faptului că ești dezordonat. Dacă îi amintiți încontinuu copilului să facă ordine în cameră, îl privați de responsabilitate.

Copiii sub cinci ani. Copiii foarte mici se pot simți copleșiți de câte au de făcut ca să fie ordine în cameră. Pe de-o parte, trebuie să-i învățați *cum* să-și facă curățenie, pe de alta, trebuie să le arătați *importanța* unei camere curate. Transformați curățenia într-una din acțiunile de rutină ale zilei, astfel ca lucrurile să nu scape de sub control.

Atitudinea dumneavoastră de bază ar trebui să fie de genul: „Ăsta e spațiul tău. Dacă vrei să te ajut să faci curat, o să te ajut. Dacă nu, nu. Tu hotărăști." (Vezi secțiunea următoare, privind dezordinea în întreaga casă, pentru mai multe sfaturi practice.)

20. Dezordinea în casă

PRODUCĂTORII DE HARABABURĂ

Comportamentul. Unii copii lasă în urmă o dâră de șosete puturoase, vase murdare, firimituri, haine, coji de banane, foi rupte din caietele de teme... Fac prăpăd oriunde merg. Camera lor arată ca după bombardament. Mânjesc totul cu unt, își răspândesc jucăriile în cele patru zări, lasă urme de noroi, pierd câinele și transformă o cameră curată într-o cocină numai trecând prin ea.

Cu alte cuvinte, sunt o pacoste.

De ce fac asta. S-ar putea s-o facă și din răzbunare – știu că vă scot din sărite și, dintr-un motiv sau altul, vor să vă enerveze. E mai probabil însă că nu i-ați învățat niciodată să fie organizați sau i-ați cicălit așa de mult, încât acum tot ce le spuneți le intră pe o ureche și le iese pe cealaltă.

Reacția dumneavoastră. Părinții nevoiți să trăiască împreună cu acești „lasă-mă să te las", lipsiți de respect față de spațiul familiei, se simt manipulați și exploatați. Să menții, în asemenea condiții, o casă prezentabilă este o sarcină ingrată, aproape imposibilă. Nu e nici o plăcere să faci curățenie toată ziua, numai ca să vezi totul distrus în câteva minute. Exceptând mutatul la hotel, nu pare să existe vreo cale de ieșire din debandada asta.

Strategia dumneavoastră

Cădeți toată familia de acord în privința unor reguli stricte și de neîncălcat pentru menținerea ordinii și a curățeniei în casă. Dacă nu sunt respectate de copil, mizați pe consecințe, consecințe și iar consecințe.

Ce să încercați în primul rând. Aceasta e una din situațiile în care consiliile de familie funcționează foarte bine; prin urmare, aveți grijă ca dezordinea din casă să fie primul punct pe ordinea de zi a următorului consiliu. Rețineți, stabilirea de reguli și proceduri de rutină este eficientă numai dacă îi puteți face pe copii să fie de acord cu ele.

Discutați fiecare problemă în parte. Să zicem că vă deranjează firimiturile și cotoarele de măr din camera de zi. În loc să vă ieșiți din fire la un moment dat și să urlați: „Gata! S-a terminat! Pe ăla care mai mănâncă în camera de zi îl omor cu mâna mea!", mai bine adunați toată familia și spuneți care e problema. Apoi cereți-le sugestii. Dacă nimeni nu are, sugerați dumneavoastră, cu tot calmul, o regulă care interzice mâncatul în camera de zi. În cazul în care copilul se opune, întrebați-l dacă n-ar fi dispus să încerce măcar o săptămână. Cum orice regulă poate fi schimbată la următoarea întrunire, îi va fi mai ușor să accepte una după care nu se înnebunește prea tare.

Cum îi reamintiți. Odată ce copilul a acceptat regulile stabilite în consiliul de familie, trebuie să-i amintiți mereu acest lucru. Felul în care o faceți este foarte important. Trebuie să-i creați obișnuința fără a transforma totul într-o luptă pentru putere.

La început, esențial este să fiți consecvenți, reamintindu-i ori de câte ori uită să-și pună farfuria în chiuvetă sau să-și atârne unde trebuie prosopul ud. Șmecheria este să faceți asta fără să-i țineți predici și fără să vorbiți prea mult. Nu-l dădăciți. La consiliul de familie, încurajați-i pe toți să spună cum îi poți reaminti cuiva ceea ce s-a stabilit. De asemenea, încercați să folosiți „regula dintr-un singur cuvânt": dacă uită să-și atârne prosopul, nu spuneți decât „prosopul!". În felul acesta, riscul de a se agrava lucrurile rămâne minim.

Practic. Ajutați-vă copilul să fie organizat. Uneori, copiii posedă atâtea lucruri, încât sunt depășiți. Puteți să-i ajutați dându-le jucăriile prin rotație. Apoi, treceți prin fiecare cameră și vedeți ce nu se află la locul lui. Aveți grijă să existe un loc pentru fiecare articol și locul respectiv să-i fie accesibil copilului. De exemplu, dacă găsiți cârpa de spălat pe jos aruncată în cadă, puneți un cârlig special pentru ea. Iată și alte exemple:

• Puneți cuiere speciale (la înălțimea copilului) ca să-și poată atârna hainele.

• Aduceți cutii și rafturi pentru obiecte de diferite dimensiuni: unul pentru păpuși, unul pentru jucăriile mari, altul pentru hainele de ocazie etc.

• Fixați bara pentru umerașe din dulapul lui la înălțimea la care poate ajunge.

• Pentru copiii mai mici, folosiți cutii în loc de șifonier, ca să le fie mai ușor să-și pună singuri hainele la loc. Lipiți pe fiecare cutie desenul tipurilor de haine pe care trebuie să le conțină.

Atenție! Este important să implicați copilul în găsirea soluției, nu să i-o impuneți. Trebuie să vă intre în cap că el vă este partener, nu subordonat, și să-l tratați ca atare. Discutați pe un ton prietenesc. În felul acesta, șansele ca el să facă ce îi spuneți cresc considerabil.

Consecințe. Toate discuțiile și atenționările sunt susținute de consecințele logice ale încălcării noilor reguli. Consecințele trebuie și ele aprobate în consiliul de familie; altfel, copiii se vor încăpățâna și vor avea resentimente. Puneți problema pe tapet după o zi cu adevărat zbuciumată: „Nimeni nu-și pune vasele în chiuvetă după masă. Ce-i de făcut?"

Consecințele trebuie să fie logice – adică să aibă sens, pentru a se face distincția între ele și pedepse. De exemplu:

• Dacă-și lasă jucăriile pe-afară, adunați-le într-o cutie mare pe care puneți-o în debara. Căutarea jucăriilor devine o pacoste (și cu cât cutia e mai mare, cu atât neplăcerea crește). Dacă dezordinea persistă, nu-și va primi jucăriile înapoi până nu se arată dispus să strângă după el.

• Dacă nu-și pune bicicleta la loc sigur seara, e posibil să i se fure. Nu-l lăsați să meargă pe bicicletă până nu învață să fie responsabil.

• Dacă nu vrea să-și facă ordine în cameră, trebuie să țină ușa închisă. Și pentru că sunteți dezgustați de harababură, nu veți mai intra acolo ca să-i citiți o poveste la culcare sau să-i luați rufele murdare. (Vezi secțiunea 19 pentru sfaturi privind dezordinea din cameră.)

21. Spaime iraționale

MONSTRUL DE SUB PAT

Comportamentul. Da, există un monstru care îşi are sălaşul sub patul fiecărui copil. Adulţii nu cred asta, dar copiii ştiu că e adevărat. O imaginaţie prea bogată poate împiedica un copil normal şi bine adaptat să adoarmă seara sau îl poate determina să se trezească scăldat în sudori la patru dimineaţa. În timpul zilei, îl poate face să rămână agăţat de fusta mamei ori să o ia la goană, urlând ca din gură de şarpe, la vederea blândului unchi Costică.

De ce fac asta. Frica iraţională este produsul unei imaginaţii îndeajuns de vii ca să transforme o umbră de pe perete în ceva atât de îngrozitor, încât până şi lui Dracula i-ar îngheţa sângele în vine. Pe de altă parte, copiii sunt atât de lipsiţi de experienţă, au o cunoaştere atât de limitată a lumii, încât orice îşi imaginează este, pentru ei, adevărat. Un câine care latră e sau un simplu animal gălăgios, sau un căpcăun flămând care mănâncă ţânci de trei ani. Un străin este fie un sfânt, fie o stafie lugubră. Cum poate şti un copil care e realitatea? Bineînţeles,

frica nu este întotdeauna un lucru rău; la urma urmelor, frica sănătoasă de camionul care i-ar putea călca îi învață pe copii să fie atenți. Dar multe dintre spaimele copilăriei sunt iraționale. Copilul dumneavoastră poate deveni atât de terorizat, încât să vă sperie!

Reacția dumneavoastră. În funcție de împrejurări, fie enervare, fie o imensă îngrijorare.

STRATEGIA DUMNEAVOASTRĂ

Cu cât faceți mai puțin caz de asta, cu atât trece mai repede. Dar trebuie să înțelegeți că, indiferent ce credeți dumneavoastră, pentru copil frica este reală. Mai presus de orice, emanați calm, astfel încât să vadă că obiectul fricii lui nu este de fapt periculos.

Ce să încercați în primul rând. Lucrul cel mai important pe care trebuie să-l rețineți e următorul: când copilul dumneavoastră se sperie de ceva, nu reacționați niciodată exagerat. Fiți relaxați. Liniștiți-l. Nu-l inferiorizați, spunându-i „să nu se mai poarte ca un bebeluș". Nu se poartă ca un bebeluș! Se poartă doar ca un copil, ceea ce și este. Pentru el, Bau-Bau chiar există.

În al doilea rând, implicați-l în găsirea unei soluții, spunând ceva de genul: „Viața e plină de mici probleme, iar asta e una dintre ele. Hai să ne gândim cum s-o rezolvăm." Acum copilul nu se mai simte singur. Încurajați-l să vină cu sugestii și folosiți-le dacă sunt cât de cât realiste. Îl puteți orienta în direcția potrivită: „Dacă tu crezi că s-a ascuns un monstru în dulap, ce poți face ca să nu te mai sperii? N-ar fi bine să ții ușa deschisă, ca să vezi ce-i înăuntru? Ce părere ai?"

Dând singuri idei, copiii învață că există soluții pentru orice și că pot avea un oarecare control asupra vieții lor și spaimelor care-i bântuie.

Practic

• Dacă vrea să doarmă cu lumina aprinsă, lăsați-l; îi puteți propune chiar dumneavoastră. Spuneți-i că dacă apare vreun

tentacul de sub pat, sunteți la doi pași. Dar aveți grijă: dacă i se pare că vă poate atrage atenția cu spaimele lui, o să vă facă să-i alergați în ajutor la fiecare cinci minute.

• Când încearcă să evite o situație care îl sperie – de exemplu, vrea să traverseze strada ca să se ferească de un câine de curte care îl latră întotdeauna – lăsați-l. Puteți, bineînțeles, și să-l încurajați să treacă pe lângă curtea cu pricina însoțit de prieteni sau să-i cumpărați un câine care să-l apere. Un singur lucru nu trebuie acceptat: ca spaimele copilului să controleze întreaga familie, determinându-vă, de pildă, să mergeți un kilometru în plus ca să ocoliți un câine.

Important: Majoritatea spaimelor copilăriei sunt normale și nu durează. Ele pot fi foarte intense în intervalul scurt în care se manifestă, dar de obicei se risipesc repede. Dacă totuși spaimele încep să domine viața copilului dumneavoastră, ar fi bine să consultați un medic.

Ce să faceți

• Fiți atenți la ce emisiuni se uită la televizor. Copiii mici nu rezistă la filme de groază. Nu trebuie să-l protejați de *toate* imaginile care l-ar putea speria, ci doar să-l controlați puțin. Uitați-vă la filme împreună. Explicați-i cum se obțin efectele speciale, învățați-l că ceea ce vede nu e adevărat. Puneți-l să-și imagineze reflectoarele și regizorul – o să înțeleagă că televiziunea e fantezie, iar viața, realitate.

• Păstrați o anume discreție când discutați știrile cu soțul sau soția. Copiii prind mai mult decât credeți. Conversațiile nonșalante despre ultimul criminal în serie sau vreo altă crimă bizară pot intra în reacție cu imaginația lor fertilă, producând spaime obsesive.

Ce să nu faceți

• Nu insistați asupra aspectului ciudat sau chiar sinistru al necunoscuților întâlniți pe drum când mergeți pe stradă cu copilul.

• Nu-l împingeți în situații de care se teme. Încercarea de a-i călii pe copii are adesea un rezultat contrar. E foarte bine să-l puneți să se joace cu un cățeluș simpatic ca să-i treacă spaima de câinii mari, dar dacă nu vrea să se uite la șerpi înseamnă că nu e cazul s-o facă.

22. Teama de eșec

BIETUL MOTORAȘ NEPUTINCIOS

Comportamentul. Există fel de fel de copii: unora le plac cascadoriile periculoase, precum săriturile de pe un acoperiș pe altul, altora le e frică să se dea pe un derdeluș de doi metri. Există copii care nu vor să încerce nimic. Stau ore în șir pe marginea bazinului, fiindu-le teamă să sară în apă. Sau resping un joc nou de frică să nu piardă. Totul – de la a învăța să scrie până la a merge pe bicicletă – este pentru ei periculos sau conține posibilitatea eșecului. Renunță ori de câte ori ceva nu merge – și întotdeauna ceva nu merge. Când se întâmplă asta, de obicei se autoînvinovățesc. Nu se distrează prea mult, și nici ei nu sunt prea amuzanți.

De ce fac asta. Pur și simplu se compară cu ceilalți și li se pare că nu sunt destul de buni. Vor să fie lăsați în pace, considerând că „cine nu riscă nu dă greș". Au învățat, de asemenea, că, dacă „nu poți" să faci ceva, altcineva trebuie să facă acel lucru în locul tău.

În unele cazuri, copiii nu încearcă pentru că nu suportă să iasă pe locul al doilea. Sunt foarte exigenți cu ei înșiși și extrem de preocupați de ce cred alții despre ei. Superperfecționistului trebuie să-i iasă totul bine din prima încercare; el nu-și dă seama că îndemânarea se capătă cu timpul.

Reacția dumneavoastră. Conștiința faptului că aveți un copil care nu se crede îndeajuns de bun vă dă impresia că *dumneavoastră*

nu sunteți părinți îndeajuns de buni. Iar când nu vrea nici măcar să încerce un lucru pe care știți că-l poate face, vă simțiți dezamăgiți. Nu puteți suporta să vă vedeți urmașul lâncezind pe plajă, în timp ce alți copii se avântă pe mare cu *surful*. Cum îl puteți arunca în apă?

STRATEGIA DUMNEAVOASTRĂ

Aveți răbdare. Lăudați-l foarte tare când face din proprie inițiativă un efort. Insuflați-i curajul de a fi imperfect.

Ce să încercați în primul rând. Consolidați-i încrederea în propriile forțe, pregătindu-l cât se poate de bine înainte de a-l îndemna să-și ia inima în dinți și să îndrăznească. Când e vorba de sporturi, mai întâi bateți mingea îndelung și abia apoi aruncați-i-o. Încurajați-l mereu, chiar dacă doar *încearcă* s-o prindă. Nu începeți cu activități prea grele. De exemplu, pentru mulți copii înotul este mai ușor decât tenisul. Sporturile de echipă, unde nimeni nu poate fi acuzat ca individ pentru pierderea unui meci, sunt și ele potrivite. Ridicați-i „ștacheta" puțin câte puțin.

Practic. Bazați-vă comentariile pe eforturile pe care le face, nu pe calitatea rezultatelor. Când învață să scrie, spuneți-i „ce frumos e B-ul ăsta", fără a menționa S-ul neinteligibil de alături. Dacă îl corectați prea mult, va considera că acest lucru e o dovadă de incompetență.

Important: Chiar dacă îi place să se eschiveze, încercați să-l implicați mereu în câte ceva. Acest tip de copil are nevoie de foarte multe încurajări ca să nu se lase păgubaș.

Ce să faceți

• Încurajați-vă copilul să încerce chiar și atunci când dă greș. Puneți accentul pe partea plăcută a activității respective, și nu pe rezultat, cu comentarii care să-l susțină, de genul:

– „Nu renunța!"

– „Chiar și atunci când tu nu crezi că poți, eu știu că poți și n-am de gând să te las să renunți."

– „Ai progresat foarte mult. Săptămâna trecută nu puteai face asta, și uite că acuma poți."

• Ajutați-l să fie mai puțin exigent cu el însuși, amintindu-i (pe un ton amical și tolerant) că „nimeni nu e perfect" și că „toți facem greșeli".

Ce să nu faceți

• Nu-l împingeți prea devreme în anumite activități. La patru ani, unii copii sunt încă prea mici ca să ia lecții de pian.

• Nu-l comparați cu alți copii. Nu faceți mare caz pe tema poziției pe care o ocupă în clasă. Pentru un perfecționist, chiar și locul al doilea poate fi un dezastru.

• Nu-l criticați. Este o regulă valabilă pentru toți copiii, și cu atât mai mult pentru cei care nu vor să încerce nimic. Dacă vreți să se simtă în largul lui, evitați remarcile de genul:

– „Nu te străduiești suficient."

– „Mă așteptam la mai mult din partea ta."

– „Până și sora ta de trei ani face asta mai bine!"

23. Timiditatea

FORȚA PASIVITĂȚII

Comportamentul. Mulţi dintre noi ne amintim cu amărăciune cât de stângaci ne purtam în societate când eram tineri. De aceea, ni se rupe inima să ne vedem copilul stând singur, cu ochii pironiţi în podea, în toiul câte unei petreceri vesele, la ziua colegilor lui. Copiii timizi îşi fac cu mare greutate prieteni. Cum viaţa este eminamente socială, cei care nu cunosc „regulile jocului" stânjenesc pe toată lumea. Iar când îl prezentaţi pe micul timid unor persoane străine, toţi adulţii îl privesc de sus în jos, în timp ce el se ascunde pe după picioarele dumneavoastră.

„E un pic cam timid", spuneţi, scuzându-vă.

Ei zâmbesc şi dau din cap, dar în sinea dumneavoastră ştiţi ce gândesc: „Ăsta e genul de copil care, în loc să petreacă la balul de absolvire a liceului, o să stea acasă cu o carte în braţe."

De ce fac asta. Copiii timizi se compară mereu cu alţii şi sunt îngroziţi să nu facă vreo greşeală (nu-i aşa că vă sună cunoscut?). Timiditatea lor se poate intensifica dacă au un frate sau o

soră cu care li se pare că nu pot concura în societate. Cercetările recente arată că anumite tipuri de timiditate pot fi genetice.

Reacția dumneavoastră. Vă străduiți să-l obișnuiți cu viața socială, dar tot ce încercați nu face decât să-l afunde și mai mult în carapacea lui. Cum ați putea să-l deschideți către lume?

STRATEGIA DUMNEAVOASTRĂ

Implicarea în viața socială depinde până la urmă doar de copil. Dar îl puteți ajuta întărindu-i încrederea în sine și încurajându-l să se impună mai mult.

Ce să încercați în primul rând. Când începe cunoscuta scenă cu ascunsul pe după picioarele mamei sau tatei, ignorați-l. Nu încercați să-l convingeți prin lingușiri sau să-l împingeți în față cu forța. Respectați-i propriul ritm. Prezentați-l așa cum se obișnuiește și, dacă nu răspunde, schimbați subiectul. Presupunând că cealaltă persoană spune ceva de genul: „O, e timid, nu-i așa?", răspundeți: „Nu, nu-i timid. O să-ți vorbească când o să vrea."

Trebuie să procedați așa din două motive. Pe de-o parte, dacă îi tot spuneți copilului că e timid, îi puneți un fel de etichetă descurajatoare, care tinde să-i accentueze timiditatea. Pe de altă parte, unii copii sunt prin firea lor mai puțin sociabili și, până la un punct, nu e nimic rău în asta.

Practic. Interesant este că timiditatea reprezintă un mod subtil de a atrage atenția. Când ești timid, ieși în evidență la fel de mult ca atunci când ești zgomotos și agresiv. Cu alte cuvinte, e greu să ignori pe cineva care te ignoră. Deși acest scop al copilului timid este inconștient, dacă faceți prea mult caz de „carapacea" lui, s-ar putea să se proptească în călcâie și să protesteze: „N-ai cum să mă obligi să răspund!" Și ar putea ajunge să îi placă lumina pe care o proiectează timiditatea asupra lui.

Ce să faceți

• Învățați-l cum să devină sociabil, indicându-i mici trucuri. Inventați jocuri pe roluri care să-l ajute să „spargă gheața" cu alți copii. Prefăcându-vă că nu-l cunoașteți, mergeți la el și întrebați-l: „Vrei să te joci cu mine? Eu o să te dau în leagăn și pe urmă mă dai tu pe mine."

• Arătați-i cum să pătrundă, când vrea să se joace, într-un grup străin. De obicei, nu trebuie decât să se ducă spre copiii necunoscuți și să se integreze treptat, în ritmul lui, în joc. Trebuie însă să vă *convingeți* copilul că tactica asta va funcționa.

• Consolidați-i încrederea de sine vorbindu-i despre calitățile lui. Copiii timizi nu au curajul să înfrunte respingerea. Spuneți-i, de exemplu, că posedă un pronunțat simț al umorului sau că are talent la sport. Atrageți-i atenția (dacă sunteți convinși că e adevărat) că „Ionuț te place foarte mult". Copiii timizi sunt de obicei foarte sensibili.

• Folosiți din nou forța exemplului. Copiii observă tot – așa că dați-i ocazia să vadă cum vă manifestați în societate.

Ce să nu faceți

• Nu-l tot pisați să spună „Bună ziua, unchiule Ștefan!". Este stânjenitor (și inhibant) să ți se ceară să te manifești în public. În plus, un copil de cinci ani știe să zică bună ziua și fără să i se spună. O să se dea pe brazdă când va mai crește.

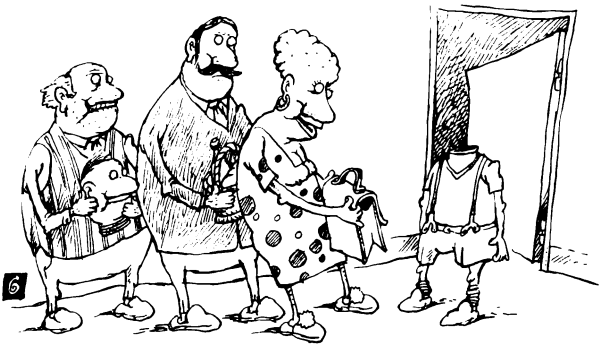
• Nu-l lăsați să se retragă în „cochilia" lui. Ca să învețe cum să se comporte în societate, trebuie să-și petreacă o bună parte din timp în diferite grupuri: trimiteți-l la o grădiniță, încurajați-l să se joace cu alți copii, înscrieți-l în diverse cercuri pentru preșcolari. Cu cât exersează mai mult, cu atât se va integra social mai ușor.

Atenție: Nu exagerați. Acestor copii le face plăcere să fie singuri și chiar au nevoie de singurătate.

• Nu-l împingeți să se împrietenească cu toată lumea. Pentru un copil timid, un singur prieten foarte apropiat este în general de-ajuns.

24. Micul uituc

„ȘTIE CINEVA UNDE MI-E CAPUL?"



Comportamentul. Dacă vi se întâmplă să-i spuneți copilului că n-ar ști nici unde-i e capul dacă nu i-ar fi înșurubat pe umeri, atunci aveți în familie un uituc. Uită să-și ia pachetul cu mâncare la școală și trebuie să fugiți după el ca să i-l dați. Își uită mănușile cine știe unde și trebuie să-i cumpărați altele. Uită să-și facă temele, și învățătorului i se pare că nu sunteți un bun părinte.

De ce fac asta. Uitarea este un semn de iresponsabilitate – la urma urmelor, probabil că de petreceri sau de ora emisiunii TV preferate își aduce aminte. Dacă aveți un copil uituc, înseamnă probabil că țineți dumneavoastră minte în locul lui. În plus, copiii nu prea au noțiunea timpului, nici pe a viitorului. Ei sunt atât de ancorați în prezent, încât nu-și pot imagina că peste două ore le-ar putea fi frig ori foame.

Reacția dumneavoastră. Vă petreceți jumătate din timp umblând după copil și amintindu-i câte ceva: „Nu-ți uita căciula!

Nu-ți uita ghiozdanul!" V-ați obișnuit într-atât cu răul, încât ați uitat cum e să *nu* îi aduceți aminte.

STRATEGIA DUMNEAVOASTRĂ

Puneți-l să-și amintească singur ce are de făcut. Realizați acest lucru creându-i deprinderi și lăsându-l să suporte consecințele dacă uită.

Ce să încercați în primul rând. Metoda cea mai bună de a vă învăța copilul să țină minte este să îi creați ritualuri (precum cele care vă fac și dumneavoastră viața suportabilă), astfel încât să se bazeze mai degrabă pe niște bune obiceiuri decât pe o bună memorie.

Practic

• Țineți un consiliu de familie și spuneți-i copilului că, de vreme ce uită atâtea lucruri importante, e cazul ca întreaga casă să propună metode prin care să-l ajute să țină minte. Căutați împreună soluții creative ca să-și amintească de făcutul ghiozdanului pentru a doua zi, de hrănitul pisicii sau dusul gunoiului. Alegeți ideile cele mai bune.

• Afișați o listă cu ce trebuie făcut în anumite momente ale zilei: înainte de culcare; înainte de plecarea la școală; după masa de prânz ș.a.m.d. Apoi, lăsați-l pe copil să se folosească singur de ea și n-o mai pomeniți tot timpul.

• Puneți-i întrebări, nu-i spuneți ce să facă. De exemplu, când se îmbracă pentru școală, întrebați-l: „Ce mai ai de luat?" Când el răspunde „mănușile", dați aprobator din cap. Asta îl determină pe copil să gândească și nu declanșează lupte pentru putere. Dacă dă să iasă pe ușă fără căciulă, spuneți-i că afară e ger, dar lăsați-l pe el să hotărască. Dacă uită să pună laptele la loc în frigider, întrebați-l ca din întâmplare: „Nu cumva ai uitat ceva?" Sau aduceți-i aminte indirect, spunând cu voce tare ce trebuie să vă amintiți *dumneavoastră*: „Uite că plouă. O să-mi iau umbrela și o să-mi pun cizmele."

• Învățați-l neapărat cum să țină minte, dar, dacă uită, nu vă repeziți să-i spuneți ce-a uitat. Lăsați-l să suporte inconvenientele faptului că este distrat. Dacă își uită sendvișul pentru școală, o să-i fie foame. Dacă își uită echipamentul de sport, va trebui să stea pe tușă. Dacă nu-și pune cizmele când plouă, o să stea toată ziua cu picioarele ude. Pe la șapte sau opt ani, copiii ar trebui, în linii mari, să-și poarte singuri de grijă, dar unii părinți pur și simplu nu-i lasă.

Important: Nu-i dădăciți. Părinții care își dădăcesc copiii vor ca aceștia să nu suporte, niciodată, nici cea mai mică neplăcere. Rezultatul este că acești părinți au copii uituci, care nu *trebuie* să-și amintească niciodată nimic.

25. Risipitorul

UN MIC PUMN DE BANCNOTE

Comportamentul. Pentru copii, banii sunt ca un număr de magie – apar și dispar din senin. Nu înțeleg nici de unde vin, nici de ce trebuie să-i economisească. Oricine și-a văzut copilul aruncându-și în două secunde, pe niște caramele care-i strică dinții, banii de buzunar pe toată săptămâna cunoaște foarte bine acest fenomen.

De ce fac asta. Copiii își cheltuiesc banii aiurea pentru că nu știu nimic despre ei. Ați vrea să devină conștienți că banii au valoare reală – că nu sunt pur și simplu niște bucăți de hârtie emise periodic de „Banca lui Mami și Tati". Dar de ce i-ar economisi, când știu că până la urmă le cumpărați tot ce vor? Când le spuneți că nu vă puteți permite să le cumpărați ceva, ei cred că o faceți din răutate.

Reacția dumneavoastră. De obicei sunteți prea preocupați să vă echilibrați bugetul pe muchie de cuțit ca să mai observați cât de nepriceput este copilul dumneavoastră cu banii, dar aveți

anumite neliniști. E bine să-l plătiți ca să vă ajute în gospodărie? Dacă n-o să vă mai ajute decât contra cost? Potrivit legii, nu pot presta munci plătite până la vârste destul de mari. Cum să învețe atunci despre acest aspect atât de important al lumii adulte?

STRATEGIA DUMNEAVOASTRĂ

Fixați-i o sumă defalcată în bani de buzunar și bani pentru articole de care nu va beneficia în mod direct, cum ar fi cadourile sau economiile.

Ce să încercați în primul rând. A-i da periodic copilului o sumă fixă de bani, de care să dispună, este exact opusul „cocoloșitului", care constă în a-i da tot ce vrea, ori de câte ori cere. Ar trebui să-i stabiliți această alocație de îndată ce începe să vă ceară diferite lucruri din magazine (adică pe la trei–patru ani). Îl puteți învăța să facă economii pe la șapte–opt ani. Nu încercați înainte, căci copiii sub această vârstă trăiesc doar în prezent și nu cunosc prea bine sensul noțiunii de viitor.

Practic

• Alocația poate fi împărțită cam așa: un sfert de pus în pușculiță, o optime pentru cadouri, iar restul – bani de buzunar.

• Suma reprezentând banii de buzunar poate fi stabilită pornind de la ceea ce i-ați oferi în mod normal, ca „tratație", într-o săptămână: o ciocolată pentru un copil mic, un bilet la film sau o revistă cu benzi desenate pentru unul mai mare. Mai departe, e treaba lui. Dacă-și cheltuiește toți banii, învață lecția pe care o cunoaște oricine s-a întins mai mult decât îi e plapuma: când ai rămas lefter, trebuie să renunți la tot ce ai mai fi dorit.

• Dacă vrea ceva mare și scump, nu vă dați peste cap să-i cumpărați. Puneți-l să strângă bani. Asta îl învață să aleagă: sau un pumn de jeleuri acum, sau un Iepurilă mare de ciocolată luna viitoare. Principalul este să-l învățați cum să-și împartă banii. Lăsați-l să facă greșeli. Sfătuiți-l: „Nu cred că jucăria asta

o să țină mult, materialul nu-i prea rezistent." Dacă se strică, nu săriți cu gura: „Ți-am spus eu!" Lăsați-l să învețe singur.

• Încurajați-l să strângă bani ca să cumpere cadouri pentru alții. Va învăța astfel bucuria de a dărui.

• Pe la doisprezece–treisprezece ani, îi puteți fixa un buget pentru haine. Gândiți-vă cât ați cheltui în mod normal pe îmbrăcămintea lui și dați-i această sumă, defalcată de preferință pe anotimpuri.

Ce să faceți

• Când păgubește pe cineva, apelați la alocația lui. Să zicem că a stricat, într-un acces de furie, jucăria unui copil din vecini sau a spart un geam într-adins. De ce să suporte alții paguba? Cereți-i să plătească! Dacă nu vrea să se spele pe dinți și ca urmare nota de plată la dentist crește, puneți-l să plătească o parte din ea.

• Hotărâți ce veți cumpăra înainte de a pleca în oraș și spuneți-i și copilului. Nu e bine să vă vadă făcând cumpărături neplanificate. Dacă ați plecat după articole de băcănie, nu cedați presiunilor fetiței dumneavoastră, cumpărând agrafe de păr sau coliere de jucărie.

• Învățați-vă copilul ce reprezintă valoarea banilor: „Cu banii din pușculița ta poți să cumperi cutia asta pentru bijuterii (pe care o s-o ai ani de zile) sau un kilogram de bomboane (care în două–trei zile se termină)."

Ce să nu faceți

• Nu folosiți alocația pentru a-i manipula comportamentul; banii îi vor controla oricum viața!

• Nu îi țineți predici (nici măcar nu-i atrageți atenția) dacă a făcut o cumpărătură prostească sau și-a dat păpușa Barbie pe o broască moartă. Aveți încredere că o să-și dea singur seama.

Nu-i remunerați pentru treburi casnice. A vă încuraja copiii să câștige bani prin muncă cinstită, când sunt destul de

mari pentru asta, e o idee minunată; a le propune să facă treburi în gospodărie contra plată nu este. Trebuie să ajute de dragul familiei, nu ca să obțină un câștig personal. Începeți așa, și nu vor mai spăla nici măcar o farfurie fără recompensă. Pe dumneavoastră vă plătește cineva să-i înveliți, când se bagă în pat seara, sau să le spălați rufele?

26. Prințișorul casei

„TREABA TA E SĂ MUNCEȘTI, A MEA – SĂ MĂ DISTREZ."

Comportamentul. Subtitlul spune aproape tot. Dumneavoastră vă petreceți timpul dereticând, gătind, făcând nenumărate sendvișuri, iar copiii își petrec timpul bătând mingea. Când le cereți ajutorul, fac o mutră suferindă și inventează scuze. Fie sunt în mijlocul emisiunii TV preferate, fie nu e treaba *lor*, fie – când se află într-o dispoziție înalt metafizică – pur și simplu „nu e drept".

De ce fac asta. Pentru că sunt adesea obișnuiți să le vină totul de-a gata, din partea unor părinți care-i răsfață excesiv.

Pe scurt, dacă refuză să vă ajute, înseamnă că nu au fost încurajați s-o facă.

Reacția dumneavoastră. Oscilați între a vă simți exploatați ca niște sclavi și a acționa ca niște temniceri. De ce nu poate înțelege copilul dumneavoastră că treburile casnice trebuie făcute de toată lumea? Cum îl puteți face să-și asume responsabilitatea pentru partea care-i revine?

STRATEGIA DUMNEAVOASTRĂ

Chiar dacă vă este mai ușor să vă lipsiți de ajutorul lui, puneți-l pe copil să vă ajute de când e foarte mic (începând de la doi ani). În cazul copiilor mai mari, puneți în funcțiune consecințele logice.

Ce să încercați în primul rând. Copilul trebuie să înțeleagă că a vă ajuta este un privilegiu, nu o corvoadă. Ca să găsiți metoda cea mai bună de a-i arăta asta, recitiți în *Tom Sawyer* scena vopsirii gardului. Credeți sau nu, copiilor *le place* să ajute – vor să se simtă folositori și importanți. Ca părinți, trebuie să stimulați această calitate și să o faceți să lucreze în favoarea dumneavoastră înainte ca treburile casnice să devină unul din elementele luptei pentru putere. Începeți de îndată ce copilul dă semne că l-ar interesa să fie de folos. Dacă nu credeți că vă poate ajuta cu adevărat, duceți-vă într-o zi la țară ca să vedeți ce este în stare să facă un copil, chiar foarte mic.

Un pont: E bine ca băieții să-l vadă și pe tata făcând treburi gospodărești, ca să nu aibă impresia că numai fetele trebuie să ajute.

Practic

• Faceți treburile casnice împreună. Puteți stabili că sâmbăta este ziua de curățenie în casă. Transformați totul în ceva distractiv: puneți, de pildă, niște muzică, una pe placul tuturor. Aduceți cola și prăjituri sau uitați-vă împreună la televizor după ce ați terminat treaba. Învățați-vă copilul că munca este

un lucru care dă satisfacții, nu o pedeapsă. Activitățile de acest gen unesc cu adevărat o familie.

• Pe copiii mai mici lăsați-i să se țină după dumneavoastră prin casă și să imite tot ce faceți: ștersul prafului, udatul florilor, gătitul. Iată câteva treburi pe care le poate face chiar și un copil de patru ani:

– să mănture
– să separe rufele după culori
– să pună masa
– să așeze cumpărăturile de la băcănie pe rafturile unor dulapuri mai joase
– să hrănească peștișorii din acvariu
– să ude florile
– să șteargă praful
– să dea cu aspiratorul (asta le place la nebunie; poate că într-o bună zi va apărea un model de aspirator special proiectat pentru copiii mici)

• Dacă un copil foarte mic vrea să spele pe jos în bucătărie, delimitați o porțiune de podea care să fie „a lui". Dați-i o stropitoare mică de flori.

• Copiii mai mari pot face aproape orice, de la strânsul mesei și spălatul vaselor până la spălatul mașinii.

Important: Bineînțeles că foarte multe asemenea treburi sunt făcute mai ușor și mai eficient de un adult, dar merită să vă mulțumiți și cu o muncă mai puțin perfectă. Faptul că vă învățați copiii să muncească *acum* o să vă aducă mari „dividende" mai târziu. În plus, un copil de doi ani care încearcă să mănture e așa de drăgălaș, că te topești de duioșie.

Ce să faceți

• Convocați un consiliu de familie și alcătuiți o listă de treburi casnice. Hotărâți cum le împărțiți: fie și le alege fiecare, fie se fac prin rotație.

• Fixați cu un magnet pe ușa frigiderului „graficul" de lucru (*ce* se angajează să facă fiecare membru al familiei și *când*).

Lăsați-i pe copii să-l modifice dacă e cazul, ca să nu se simtă „fără scăpare".

• Treceți cu vederea treaba făcută imperfect. Copilul va fi descurajat dacă îi criticați eforturile.

Ce să nu faceți

• Nu-l plătiți pentru treburile făcute. E foarte bine să-i dați bani de buzunar înainte de a fi capabil să-i câștige singur (vezi secțiunea 25), dar, cum am mai spus, munca în gospodărie nu este o corvoadă odioasă care trebuie recompensată. Învățați-l că treburile casnice se împart între toți membrii familiei, la fel ca distracțiile de care vă bucurați împreună.

• Nu-i cereți să întrerupă ceea ce face sau să vă ajute în mijlocul emisiunii TV preferate. Încercați să stabiliți un orar al treburilor casnice cu care toată lumea să fie de acord – asta elimină conflictele. Iar dacă aveți nevoie de ceva ce nu e pe listă, rugați-l politicos, așa cum ați ruga un adult.

• Nu-l cicăliți și nu-i amintiți întruna ce are de făcut dacă uită. Lăsați-l să suporte consecințele. Dacă nu spală vasele, așa cum ați convenit, n-o să aibă vase curate din care să mănânce la masa următoare. Înfrânați-vă pornirea de a le spăla dumneavoastră; lăsați-l să-și mănânce friptura din cratiță. Altă posibilă consecință este că nu mai puteți servi masa de seară. Sigur, va trebui să vă împăcați cu neajunsurile, dar e oare mai bine să-l pisați fără încetare? Pe termen lung, este în interesul dumneavoastră să-i dați o lecție o dată pentru totdeauna.

• Nu bombăniți și nu vă plângeți când aveți de făcut ceva; ca de obicei, dumneavoastră sunteți modelul.

Consecințe. Aveți mai jos câteva exemple de consecințe logice ale evitării treburilor casnice. Dați frâu liber imaginației și veți găsi și altele. Aveți însă grijă ca fiecare consecință să aibă o legătură evidentă cu comportamentul necooperant.

– Nu e ordine la el în cameră. *Consecință*: nu-și poate invita prietenii în vizită.

– Nu vrea să ducă gunoiul. *Consecință*: duceți găleata urât mirositoare în camera lui.
– Și-a lăsat mâncarea pe masă. *Consecință*: nu poate mânca seara, pentru că nu aveți loc să pregătiți nimic.

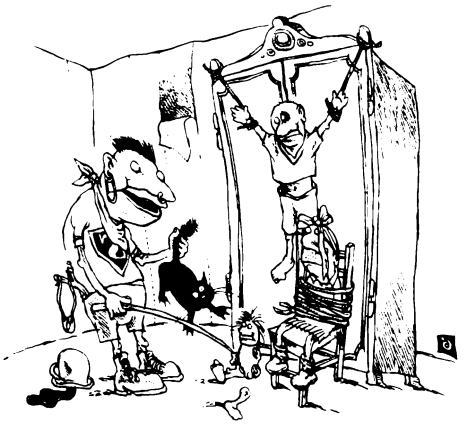
O sugestie utilă. Anumite lucruri nu au consecințe logice. În acest caz, cea mai bună soluție este să discutați problema la următorul consiliu de familie: „Ai spus că împături rufele și tot morman stau." Apoi întrebați-l (arătându-vă curiozitatea, nu enervarea): „Ce s-a întâmplat?" În continuare, puteți căuta împreună soluții. Încercați să rezolvați problema, nu să criticați caracterul copilului.

Consecința ultimă. În situații *extreme*, când copilul se încăpățânează să nu facă nimic, există o consecință cu adevărat fioroasă – greva generală! Spuneți: „Bun, deci nu vrei să faci nimic în casă. Știi ce? Hai să ne purtăm *cu toții* așa. Nu mai face nimeni treabă, să vedem cum e. Ți se pare corect?"

Viața devine acum de-a dreptul suprarealistă, căci asta înseamnă că nimeni nu mai cumpără de mâncare, nimeni nu mai face curat, nimeni nu-l mai duce nicăieri, nimeni nu mai spală, nu mai gătește – nimic. Este, bineînțeles, o nebunie, dar știm din proprie experiență că în maximum trei zile va fi convocat un consiliu de familie de urgență. În cel mai rău caz, e o metodă minunată de a le arăta în detaliu copiilor câte fac adulții pentru ei. *Atenție*: declanșați greva animați de intenții bune, nu din răzbunare.

27. Terorismul

„HEI, PICIULE, IA DĂ-MI O SUTĂ!"



Comportamentul. Copilul terorist îşi proiectează umbra ameninţătoare asupra multor terenuri de joacă. Este genul de copil căruia îi place să-i intimideze pe cei din jur, mai ales dacă sunt mai mici decât el. În desenele animate, teroristul e un băiat masiv, tuns perie şi poreclit Spike, dar în zilele noastre au apărut şi fete care joacă acest rol. Teroristul este adesea violent, stoarce bani şi strică jocurile frumoase doar ca să se distreze. Şi care e prada cea mai uşoară pentru teroristul pus pe discriminări? Semenii lui mai mici.

De ce fac asta. Copiii de felul acesta se simt adesea terorizaţi şi manipulaţi ei înşişi. Vrând să răspundă cu aceeaşi monedă, învaţă să fie puternici imitându-i pe cei puternici, în special pe părinţii lor. Dacă sunteţi un părinte tiranic, care ţipă tot timpul şi dă ordine întregii familii, sunteţi modelul perfect pentru un viitor terorist.

Reacţia dumneavoastră. De obicei, îl terorizaţi pe copil la rândul dumneavoastră; dar există părinţi efectiv intimidaţi

de odraslele lor tiranice, care amenință să facă praf casa și sunt în stare chiar să-și lovească mama și tatăl.

STRATEGIA DUMNEAVOASTRĂ

Fiți fermi fără a fi dominatori. Dați-i însărcinări în care să-și folosească puterea pentru a-i ajuta pe alții.

Ce să încercați în primul rând. Acest tip de copil se crede deja un paria. Dumneavoastră vă revine sarcina de a-l determina să simtă că face parte din ceva – din familie ori din comunitate. Luând întotdeauna partea celorlalți împotriva lui, îi accentuați tendința de a se socoti un proscris.

Important: Nu vă urmați impulsul natural de a-l tiraniza la rândul dumneavoastră. Un asemenea comportament generează un cerc vicios, dacă nu cumva stă chiar la baza apucăturilor lui actuale. Ca să vă schimbați copilul, s-ar putea să fiți nevoit să vă schimbați felul *propriu* de a acționa. Încetați să dați ordine celor din jur; spuneți-i, în schimb, copilului ce veți face. În loc să-i comandați: „Ia-ți de mâncare acum sau o să-ți pară rău!", ziceți ceva de genul: „Îți scot eu tot ce-ți trebuie, dar îți faci sendvișurile singur." Dacă nu vrea, o să rămână flămând. Această metodă nu numai că funcționează mai bine, dar reduce la minimum probabilitatea unui comportament având drept scop puterea sau răzbunarea.

Practic. Este esențial să-l învățați pe un asemenea copil să aibă compasiune față de alți oameni. Iată câteva căi:

• Dați-i puterea – dacă știți că nu va abuza – de a face bine. Puneți-l să păzească casa, să aibă grijă de frații mai mici; faceți din el, sub o formă sau alta, un „șef de echipă".

• Împărțiți cu el puterea în familie. Întrebați-l ce părere și ce idei are: unde să punem asta? cum să repar ușa? ce să facem vineri seara? Puneți-l să cumpere bilete de tren, să comande la telefon un taxi sau să vă dirijeze, cu harta în mână, când plecați în vacanță cu mașina.

• Vorbiți cu el despre cum se simt alți oameni când li se întâmplă lucruri rele – nu ținându-i o predică, ci pe un ton degajat, de conversație. Pornind de la cărți sau filme, aduceți în discuție noțiuni precum corectitudinea, etica, opiniile și sentimentele altora etc. Puneți-i întrebări de genul: „Cum crezi că s-ar simți un copil dacă ar fi îmbrâncit din leagăn?" Nu faceți referire la propriul lui comportament, căci se va simți blamat și se va închide în el. Discutați situația ca și cum ar fi o întâmplare de care ați auzit.

• Cădeți de acord (într-un consiliu de familie) asupra unor reguli menite să ridice „nivelul moral" al familiei. Stabiliți reguli de genul: nu facem bancuri pe seama apartenenței etnice sau a sexului oamenilor; nu punem pe nimeni în situații stânjenitoare în public; nu lovim, nu țipăm, nu furăm.

• Fiți iubitori și afectuoși, orice s-ar întâmpla. Arătați-i micului terorist că îl iubiți chiar și atunci când face rău. Convingeți-l că sunteți sigur că se poate schimba. Când observați o îmbunătățire, comentați-o. Aveți răbdare. Această problemă cere timp.

Consecințe

• Evident, n-are voie să se joace cu copii, eventual nici să meargă la școală, până nu învață să-și controleze impulsurile tiranice. Statul în casă, joaca de unul singur sau chiar exmatricularea temporară se pot dovedi eficiente.

• Dacă strică sau fură lucruri, trebuie să plătească păgubașului din banii lui de buzunar.

O sugestie utilă: Copiii violenți pot deveni periculoși, mai ales pentru frații mai mici. Dacă situația începe să scape de sub control, consultați un pedagog sau un psiholog.

28. Certurile cu prietenii

„ASTA-I A MEA!"

Comportamentul. Unul dintre lucrurile care ne uluiesc la copiii mai mici este rapiditatea cu care abandonează o casă de

păpuşi sau un joc video în clipa când îşi văd un prieten jucându-se cu altceva, chiar şi cu o bucată de lemn. Brusc, pentru că aparţine altuia, bucata aia prăpădită de lemn devine cea mai grozavă jucărie din lume. Cei doi se încaieră, şi părinţii se reped disperaţi să-i despartă. Scena se poate repeta de nenumărate ori în aceeaşi zi, căci între copiii, chiar buni prieteni, care se joacă, momentele de înţelegere şi de încăierare bruscă alternează.

De ce fac asta. Când se bat cu prietenii, copiii îşi definesc relaţiile – stabilesc cine va fi şeful, cine va fi mâna lui dreaptă, cine va fi „creierul" şi aşa mai departe. Copiii mai mici se încaieră dintr-un motiv foarte simplu: nu ştiu să-şi rezolve problemele altfel.

Reacţia dumneavoastră. Invariabil, prima dumneavoastră reacţie este să puneţi capăt încăierării. În consecinţă, vă petreceţi jumătate din timp făcând pe arbitrii. Oare de ce copiii nu-şi pot stăpâni resentimentele, ca adulţii?

Strategia dumneavoastră

Exceptând cazul în care vă daţi seama că unul din ei va fi rănit, lăsaţi-i să-şi rezolve singuri problema. Nu luaţi niciodată partea nimănui.

Ce să încercaţi în primul rând. Ignoraţi-i. Intervenţia dumneavoastră, chiar dacă potoleşte lucrurile pe moment, nu îi învaţă pe copii să-şi rezolve singuri problemele. De asemenea, dacă luaţi partea cuiva, puteţi stârni resentimente. În plus, de obicei ei pun capăt luptei destul de repede, pentru că e mult mai distractiv să te joci decât să te certi.

Practic

• Unii copii aleargă la mama sau tata la cea mai mică dispută. Asta se numeşte pârâ. Indiferent ce faceţi, nu-i încurajaţi. Celorlalţi copii nu le plac pârâcioşii, căci le aduc necazuri. Prin urmare, un asemenea comportament dăunează relaţiilor dintre copii. Descurajaţi pâra, îndemnându-i să-şi rezolve problemele între

ei. Dar arătați-le, în același timp, că pot apela la dumneavoastră în cazul unei crize serioase.

• Copiii sunt mai posesivi pe teren propriu. Copiii mici, mai ales, sunt greu de convins să-și împartă jucăriile cu alții. Duceți-i într-un loc neutru, cum ar fi un parc sau un teren de joacă, unde nimeni nu are jucării de protejat.

• Certurile sunt un lucru frecvent între copii, dar asta nu înseamnă că trebuie să fie admise. Pentru a le preîntâmpina, învățați-vă copilul că frumos este să împartă cu alții ceea ce are. Jucați-vă cu el. Spuneți-i lucruri de genul: „Pot să mă joc și eu cu asta după ce termini tu?", ajutându-l să-și facă o idee despre cum își împart oamenii lucrurile cu alții. Dacă apare o problemă, ajutați-l s-o rezolve fără violență. Asigurați-vă că respectă regulile jocurilor, căci asta îl disciplinează și îl învață să piardă cu eleganță.

O sugestie utilă: Pe copiii mai mici îi puteți face să uite motivul încăierării aducând o jucărie nouă; dacă se bat pe o rățușcă de cauciuc, oferiți unuia dintre ei un hopa-mitică. Profitați de faptul că le puteți distrage ușor atenția.

Ce să faceți

• Învățați-l pe copil ce înseamnă ospitalitatea. Spuneți-i că musafirul este o persoană specială și trebuie să i se acorde prioritate.

• Propuneți-vă să remarcați și momentele în care își rezolvă diferendele sau își împarte jucăriile cu prietenii. De obicei, remarcăm *imediat* că un copil greșește. Dar reacționăm oare la fel de prompt când face un lucru bun?

• Aveți grijă să vă vadă și el pe dumneavoastră împărțind lucruri cu alții. Oferiți, de pildă, când copilul vă vede, o bucată din prăjitura dumneavoastră cu ciocolată cuiva, indiferent cât de greu vă este.

• Cereți părerea copilului. Dacă știți că are probleme cu un anumit prieten, întrebați-l dinainte ce crede că are de făcut ca să nu ajungă la ceartă.

• Învățați-i pe copii să negocieze. Dacă amândoi țin morțiș să se joace cu aceeași mașinuță, dați-le o clepsidră și propuneți-le să se joace pe rând, făcând schimb când se scurge nisipul. Această metodă funcționează numai dacă sunt amândoi de acord.

• Când copilul e obosit și iritabil, nu-l scoateți în lume. Dacă totuși *trebuie* să mergeți undeva, fiți pregătiți să plecați acasă îndată ce simțiți că e pe punctul să-și dea în petic.

• Lăsați-vă copilul să mai stea și singur dacă încăierările se țin lanț. Puneți-l pe el să decidă când trebuie să se întoarcă în vârtejul vieții sociale, spunându-i: „Anunță-mă tu când crezi că a venit momentul să-ți vezi din nou prietenii".

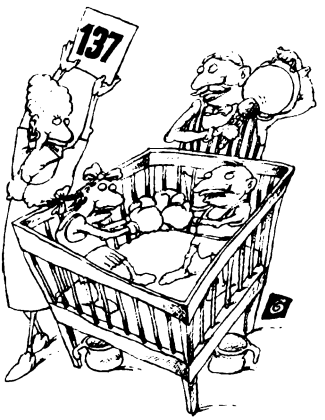
Ce să nu faceți

• Nu forțați doi copii să se joace împreună dacă nu se înțeleg cu nici un chip.

• Nu-i insuflați copilului simțul competiției. Cumpărați-i și jucați cu el jocuri de cooperare. Puteți chiar modifica anumite reguli, ca aceea care spune că cine a greșit iese din cameră, propunând ceva mai blând (pedepsitul să fie eliminat din joc, dar să-l poată urmări în continuare). Puneți accentul pe distracție, nu pe câștigarea jocului.

29. Certurile între frați

CU DUȘMANUL ÎN CASĂ



Comportamentul. În majoritatea familiilor cu mai mulți copii, frații se ceartă între ei. E regretabil, dar așa este. Duelurile verbale și chiar încăierările pot apărea când ți-e lumea mai dragă. E ca și cum ai trăi într-o zonă de război. Se ceartă pentru orice: jucării, emisiuni TV sau te miri ce prostie. Mai

mult, se ceartă în momentele cele mai nepotrivite: pe bancheta din spate a mașinii, când tocmai vă angajați într-o depășire, ori în fața șefului dumneavoastră, pe care l-ați invitat să vă cunoască familia. Uneori (dar mai rar decât v-ați aștepta) își fac cucuie și vânătăi.

De ce fac asta. Când doi copii se ceartă, înseamnă că au căzut de acord să se poarte urât pentru a vă atrage atenția. Uneori o fac pentru că într-adevăr nu se plac, dar asta se întâmplă rar. Copiii își dau silința să vă capteze atenția în moduri pe care nici nu vi le puteți imagina. Urmăriți-i, și veți vedea că întotdeauna unul din ei intră în rolul copilului bun, iar celălalt, în rolul copilului rău. Nu e un joc foarte inteligent, dar are efect imediat.

Mai sunt apoi resentimentele copilului mai mare atunci când frățiorul nou-născut vine acasă de la maternitate, detronându-l. „De ce nu-l duci înapoi acolo, mami? Nu poți să-l schimbi pe un cățeluș?" – întreabă el, în timp ce-i trage câteva ciupituri discrete concurentului nepoftit.

Reacția dumneavoastră. Vă doriți un cămin armonios, dar țelul dumneavoastră pare de neatins. Oricare ar fi cauza, când fiecare copil își canalizează energia împotriva celuilalt, totul se transformă într-o junglă.

Strategia dumneavoastră

Chiar dacă nu vă dați seama, aproape întotdeauna copiii dumneavoastră se ceartă pentru a vă capta atenția. Prin urmare, exceptând cazul în care simțiți că până la urmă unul din ei va ajunge la spital, nu vă amestecați.

Ce să încercați în primul rând. Sarcina dumneavoastră este să creați o familie ai cărei membri să nu intre în competiție: fiecare copil trebuie să-și identifice rolul propriu în mod necompetitiv. Slăbirea concurenței îmbunătățește și relațiile dintre ei. Calea cea mai bună pentru a realiza acest lucru este să nu luați partea nimănui. Nu dați fuga ori de câte ori își aruncă mănușa

ca să-i întrebaţi ce s-a întâmplat şi să faceţi pe judecătorul. Lăsaţi-i pe copii să-şi rezolve problemele între ei. Dacă interveniţi, *dumneavoastră* furnizaţi soluţia, ceea ce pe ei nu-i învaţă nimic. Uneori vor găsi o soluţie la care dumneavoastră nu v-aţi fi gândit – de exemplu, în loc să împartă o jucărie, pot să se hotărască să se joace fiecare cu altceva –, dar care pentru ei e foarte bună.

O sugestie utilă: Dacă totuşi credeţi că unul dintre participanţii la „turnir" este chiar în pericol să se rănească, trimiteţi-i în locuri neutre (de exemplu, în camerele lor).

Practic. Când apare noul bebeluş:

• Aveţi grijă cum vă purtaţi cu copiii mai mari. E normal să-l protejaţi în primul rând pe bebeluş: „Şşş! Doarme copilul. Pleacă de-aici şi stai liniştit!" Acest lucru va isca în mod garantat resentimente.

• Daţi o atenţie pozitivă copiilor mai mari, scoţând în evidenţă ceea ce fac bine: „Te porţi foarte frumos cu bebeluşul"; „Îmi eşti de mare ajutor"; „Doamne, ce mult te iubeşte ăsta mic!"

• Programaţi-vă astfel timpul, încât să petreceţi cât mai multe momente plăcute cu fiecare dintre copiii mai mari.

• Încurajaţi-l pe copilul mai mare să contribuie la îngrijirea bebeluşului: asta îl va face să se simtă important. Nu trebuie să fie bebeluşul *dumneavoastră*, ci bebeluşul *nostru*. Puneţi-l pe cel mare să vă citească ceva în timp ce alăptaţi. Orice copil poate scoate mâncarea bebeluşului din frigider sau poate aduce un scutec. Un copil mai măricel poate chiar să-l schimbe, scutindu-vă de ocupaţia dumneavoastră favorită.

Ce să faceţi

• Încurajaţi fraţii să se ajute între ei. Copiii sunt foarte buni profesori, şi acest rol va schimba imens relaţia dintre ei.

• Antrenaţi întreaga familie în jocuri necompetitive. Dacă tuturor le place să patineze, de exemplu, faceţi asta mai des.

• Discutați deschis orice probleme reale care au apărut între copii (după ce apele s-au liniștit) și implicați pe toată lumea în găsirea căilor de a le rezolva. Nu e bine să mergi la culcare supărat, așa că încercați să le rezolvați înainte de a se face noapte. Stabiliți reguli care să prevină certurile: „Casetofonul din camera surorii tale e pentru ea sau pentru toată familia?"

• Folosiți străvechea tactică a „exilării". Trimiteți-i afară din cameră dacă vor neapărat să se certe. Din moment ce principalul motiv pentru care se ceartă este, de obicei, să vă atragă atenția, asta n-o să le placă deloc. Pare de necrezut că doi copii care se bat ca niște fiare pot înceta brusc lupta în clipa în care nu mai au public – dar fenomenul e frecvent. În plus, astfel îi tratați ca grup în loc să dați vina pe unul sau pe altul. Acest lucru nu numai că menține armonia în casă, dar previne pedepsele „în lanț", în care copilul mai mare este pedepsit și îl bate pe cel mai mic decât el, care apoi se răzbună pe cineva și mai mic, până la mezinul care își bate ursulețul. De asemenea, îi învață că și alții au drepturi.

• Fiți un bun model. Aveți grijă să nu vă vadă și pe *dumneavoastră* certându-vă și purtându-vă urât (țipând, insultând, aruncând cu farfurii într-un acces de furie). Nu vă ciondăniți cu soțul (soția), căci copiii se iau după părinții autoritari și încep să creadă că e bine să te certi. Când aveți probleme, trebuie să vadă că le rezolvați într-un climat pașnic.

• Încercați să potoliți cearta chiar dacă pentru asta trebuie să părăsiți încăperea. Aveți nevoie de o răbdare de fier, dar merită, căci, dacă nu le mai dați atenție, nu vor mai fi nici atâtea certuri.

• Discutați în consiliul de familie problemele pe care copiii nu le pot rezolva singuri. Folosiți ascultarea reflexivă (vezi secțiunea 5 pentru sugestii) și brainstormingul (o tehnică în care toată lumea încearcă să dea soluții pentru o problemă). Anunțați-i că pot cădea de acord să nu fie de acord. Încercați să le spuneți: „Știu că de fapt vă iubiți. Am încredere că puteți găsi

o cale de înțelegere." Faceți comentarii pozitive ori de câte ori se înțeleg bine.

• Nu le interziceți să vorbească despre frații lor (într-un moment neutru), chiar dacă sentimentele lor sunt negative.

Ce să nu faceți

• Nu vă „clasificați" copiii, etichetându-i: „Ea e cea mai serioasă – citește tot timpul"; „El e tare sociabil!"; „Ea e artista familiei".

• Nu trebuie să aveți favoriți. Dacă unuia dintre copii i se pare că celălalt are parte de mai multă dragoste, de mai multă atenție sau de un tratament special, el devine gelos și poate ajunge chiar la concluzia că, orice ar face, nu are nimic de pierdut. Nu-i comparați: „De ce nu poți și tu să fii ordonat ca sora ta?" Asta îl va determina în mod sigur pe dezordonat să pornească, roșu de furie, în căutarea surorii lui atât de perfecte.

• Nu luați partea celui care joacă întotdeauna rolul „victimei" pentru a vă stârni compasiunea. Învățați-l mai bine cum să se apere singur.

30. Discuțiile în contradictoriu cu părinții

„ONORATĂ INSTANȚĂ, OBIECTEZ!"

Comportamentul. Dacă vă plac dezbaterile de prin tribunale, sunteți încântat să aveți un copil cu acest tip de comportament. Dacă nu, e un coșmar. Îi spuneți că a venit ora de culcare, și el începe să pledeze, contrazicându-vă: „Nu e drept! Te rog, lasă-mă să mai stau un pic..." Pe măsură ce crește, începe să discute în contradictoriu pe teme într-adevăr importante: „Te rog, lasă-mă să-mi pun un cercel în nas. Nu e drept, toți copiii și-au pus!"

Unii copii pur și simplu simt nevoia să fie mereu contra. Ei vă vor contrazice în absolut orice situație. Dar nu e vorba aici despre dezbateri intelectuale, socratice, asupra unor principii abstracte. Discuția în contradictoriu cu părinții este o pură

luptă pentru putere, în care combatanții își dispută amănunte ale vieții de familie.

De ce fac asta. Scopul lor este să câștige – să vă arate că vă pot depăși. Din punctul de vedere al copilului, a vă înfrânge cu argumente logice și raționale este o victorie care merită savurată. Uneori îi este de-ajuns doar să-și vadă părintele pierzându-și stăpânirea de sine, în timp ce el rămâne calm. Imaginați-vă scena: dumneavoastră dați cu ziarul de pământ și tropăiți spumegând de furie, în timp ce el stă calm și serios, cu o expresie zeflemitoare pe față. Cine credeți că a câștigat runda?

Reacția dumneavoastră. Chiar dacă vă credeți mai pricepuți decât el, nu puteți câștiga, pentru că este jocul lui. Numai el îi cunoaște regulile, ceea ce înseamnă că are infinit mai multă răbdare decât dumneavoastră. În ciuda bunelor dumneavoastră intenții, sfârșiți prin a părăsi scena, cu obrajii roșii de furie și demnitatea făcută zob, întrebându-vă de ce vă contrazice atâta și cum ați putea câștiga măcar câteodată.

Strategia dumneavoastră

Vorbiți mai puțin și ascultați mai mult. E nevoie de doi pentru o dispută, iar dacă dumneavoastră nu marșați, copilul nu are nici o satisfacție.

Ce să încercați în primul rând. Dacă apare vreo problemă spinoasă, spuneți-vă părerea cu fermitate și lăsați-l și pe copil să și-o spună pe-a lui.

Fiți flexibili. Reduceți regulile „săpate în piatră" la strictul necesar: nu are voie să se joace pe unde trec mașini, nu are voie să aprindă chibrituri sub pomul de Crăciun și altele asemenea. Dacă sunteți prea rigizi, așa va fi și copilul dumneavoastră.

Practic. După ce au fost expuse toate faptele și fiecare a spus ce avea de spus, fie ajungeți la o concluzie comună, fie acceptați că, de data asta, nu sunteți de acord. O metodă de a

cădea la pace cu un copil avid de dezbateri este brainstormingul. Faceți o listă cu toate elementele care trebuie luate în considerație, pro și contra. Tăiați toate ideile cu care nimeni nu e de acord. Din ce a rămas, cădeți de acord asupra acelora pe care le puteți accepta *cu toții*.

Acest gen de copil nu suportă să i se indice ce să facă. Simte nevoia stringentă să aibă un cuvânt de spus în privința vieții proprii. Dați-i ocazia. Va trebui să slăbiți puțin controlul asupra lui, ceea ce vă sperie, însă cu timpul copilul dumneavoastră va deveni mai puțin rebel și mai independent. După cum spune Barbara Coloroso, specialistă în educația copiilor, vă puteți permite să faceți compromisuri cu privire la lucrurile care nu sunt „imorale, amorale sau periculoase".

Important: Aveți grijă să-l *ascultați* cu adevărat și asigurați-vă că el *aude* că îl ascultați (vezi secțiunea 5). Cereți-i să vă asculte până la capăt, dar – și asta e foarte important – nu nesocotiți punctul lui de vedere. Spuneți lucruri de genul: „Nu m-am gândit niciodată la asta" sau „Da, ăsta-i un punct de vedere interesant". Rezistați tentației de a o spune pe un ton sarcastic.

Ce să faceți

• Folosiți consiliile de familie ca să anulați sau să amendați regulile. Când copilul începe să pledeze pentru amânarea orei de culcare vineri seara deoarece una din emisiunile lui preferate se dă mai târziu, discutați asta la următorul consiliu. Acest lucru previne izbucnirile nervoase și menține dezbaterea în limitele civilizate ale întrunirii de familie. Țineți „ordinea de zi" afișată undeva. Ori de câte ori apare o problemă, adăugați-o pe listă, spunând: „Da, asta e o problemă. O notez aici și o să vorbim despre ea la consiliul de sâmbătă".

• Analizați-vă căsnicia. Nu cumva îi dați impresia copilului dumneavoastră că disputele sunt o modalitate de a rezolva problemele?

Ce să nu faceți

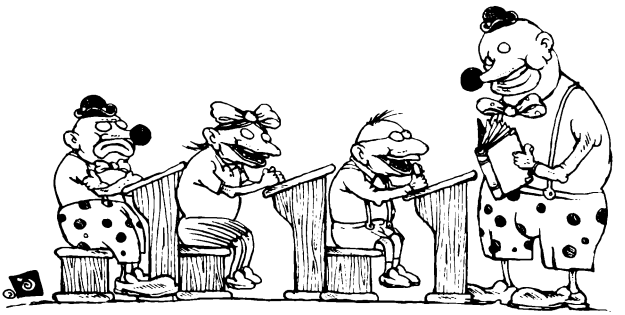
• Orice ar fi, nu lăsați disputele să continue la nesfârșit. Când copilul nu vrea să înceteze, fie părăsiți camera, fie cereți-i lui să iasă. Luați atitudine, spunând, de exemplu: „N-am chef de ceartă acum." Faptul că evitați o dispută nu înseamnă că ați dat câștig de cauză copilului. Înseamnă doar că ați preferat să *nu* discutați. Fiți însă consecvenți. Dacă marșați la dispute, puteți fi siguri că domiciliul familiei se va transforma într-o sală de tribunal cu mult înainte ca urmașul dumneavoastră să devină avocat de profesie.

• Nu-l încurajați în secret. Uneori, părinții copiilor amatori de polemici sunt ei înșiși dominatori, lipsiți de flexibilitate și manipulanți. Polemicile sunt metoda prin care copilul a învățat să domine, iar părinții se simt mândri în sinea lor de bătăioasele odrasle. Mesajul secret pe care-l transmit acești părinți este: „Nu mai face asta! dar să fiu al naibii dacă nu semeni leit cu mine..."

Partea bună a copiilor amatori de dispute. Copiii care contrazic mereu sunt siguri pe ei, inteligenți și activi – născuți să devină lideri. Caută neobosiți soluții ca să-și îmbunătățească viața. Sunt de obicei plini de tenacitate și în același timp optimiști. Îi preocupă mult noțiunea de justiție – ce este și ce nu este drept. Ca adulți, ar putea deveni, într-adevăr, niște avocați excelenți.

31. Poznele de la școală

MĂSCĂRICIUL CLASEI



Comportamentul. Unii copii petrec de minune la școală nelăsându-și colegii să învețe. Gama lor de manifestări e nesfârșită: se bat, chicotesc, se prostesc, nu ascultă, răspund obraznic. Când treizeci sau patruzeci de copii stau laolaltă în aceeași încăpere, e normal să existe o mulțime de reguli și tot atâtea ocazii de a le încălca. Cine poate rămâne impasibil când treizeci de copii izbucnesc în râs? Își trimit bilețele, scriu cuvinte obscene pe tablă, se țintesc în cap cu cocoloașe de hârtie. Fac orice – numai să nu învețe. Dacă nimic altceva nu ține, maimuțărirea profesorului rămâne metoda sigură de a-ți crea o imagine de *Rebel fără cauză*.

De ce fac asta. Cu toții ne simțim importanți pentru societate prin rolurile pe care le jucăm: rolul de mamă, de tată, de persoană care aduce bani în casă etc. Copilul care se maimuțărește la școală se simte și el important interpretându-și rolul de rebel sau de măscărici al clasei. Motivul e tot atât de vechi ca actoria însăși.

Reacția dumneavoastră. Primul semnal de alarmă este, de obicei, un telefon ori un bilet de la profesor. Reacția dumneavoastră e sau furia, sau sentimentul de vinovăție, dar nici una nu duce nicăieri. Unii părinți se simt chiar timorați când sunt chemați să discute cu profesorul sau cu directorul școlii; își amintesc de vremurile tinereții lor zbuciumate, când implorau: „Vă rog din suflet, nu le spuneți părinților mei!" Uneori, părinții și profesorii se învinuiesc reciproc pentru pozna copilului, agravând și mai mult situația. În plus, copiii care fac pe măscăricii nu sunt prea atenți la ore, astfel că notele lor scad vertiginos. Vreți să aveți copii cuminți la școală, dar nu puteți fi lângă ei, ca să-i ajutați.

Strategia dumneavoastră

Stabiliți o bună relație între profesor, copil și dumneavoastră. Fiți cooperanți, recunoscând punctele tari ale copilului și oferindu-i conducerea în domenii sau proiecte la care se pricepe.

Ce să încercați în primul rând. Cea mai bună strategie are două etape:

1. Aranjați o întâlnire în trei – copilul, profesorul și dumneavoastră. (Dacă profesorul nu este de acord, îndepliniți ceea ce urmează doar cu ajutorul copilului.)

2. Găsiți soluții acceptabile pentru toată lumea de a-i da copilului alte roluri importante decât acela de măscărici al clasei și cădeți de acord asupra consecințelor pe care o să le suporte dacă va continua să nu se poarte bine. De exemplu, dacă e gălăgios, consecința va fi că își va face tema în altă sală, unde nu-i deranjează pe ceilalți copii.

Practic

• Aveți grijă ca întâlnirea să nu devină o confruntare și toți să înțeleagă că aveți un scop comun. Prima etapă este să enunțați problema. După aceea, fiecare trebuie să participe la găsirea soluției.

Important: Trucul este să-l implicați și pe copil în discuție – întrebați-l ce părere are, ce crede că s-ar putea face. Folosiți tehnicile de ascultare reflexivă (vezi secțiunea 5) pentru a-i arăta că l-ați înțeles și că adulții nu se vor alia împotriva lui sau nu-l vor pedepsi. Faptul că are sau nu dreptate e mai puțin important. Adevăratul scop este să fie și el de acord cu soluția discutată.

• Dacă ezită să vorbească deschis, convingeți-l că vreți neapărat să-i aflați punctul de vedere și că e greu să rezolvați problema fără participarea *lui*.

• Rezultatul final al acestei întâlniri ar trebui să fie un „contract" – o înțelegere între copil și profesor, care să stabilească ce va face și ce nu va face fiecare dintre ei.

Alt punct important: Nu căutați perfecțiunea, ci doar ameliorarea. Mențineți lucrurile la un nivel rezonabil: dacă vorbește neîntrebat de douăzeci de ori pe zi, începeți prin a-i cere să *reducă* acest număr.

• Puteți, de asemenea, să-i sugerați profesorului (dacă pare deschis la sugestii) să facă o ședință cu toată clasa, pentru ca toți copiii să contribuie la rezolvarea problemei.

• Fiecare dintre noi se pricepe la cel puțin un lucru. Depinde de dumneavoastră și de profesor să descoperiți punctul forte al copilului dumneavoastră și să-i canalizați eforturile în acea direcție:

– Dacă are talent la desen, încurajați-l să facă tablouri pentru expoziția școlii.
– Dacă are calități de lider, faceți-l responsabilul clasei.
– Dacă este în clasa a treia și citește bine, trimiteți-l să le citească elevilor din clasa întâi.
– Dacă e bun la matematică, puneți-l să mediteze un copil care nu se descurcă deloc la materia asta. Profitați de faptul că, așa cum am mai spus, copiii sunt excelenți profesori.

Ce să faceți

• Luați-i un meditator (eventual un student sau un elev de liceu din vecini) dacă notele devin într-adevăr o problemă. În

mod normal, comportamentul se ameliorează odată cu îmbunătățirea notelor.

• Puneți-l să-și noteze progresele zilnice într-un caiet. Din când în când, răsfoiți caietul împreună.

Ce să nu faceți

• Nu vă supărați pe el dacă recidivează. Asta nu va reuși decât să-i strice și mai mult părerea despre el însuși. În definitiv, de cele mai multe ori nici măcar nu-și dă seama de ce se poartă așa.

• Nu-i controlați tot timpul comportamentul: „Cum te-ai purtat azi la școală?" E o dovadă că îl credeți incapabil să se poarte frumos.

32. Lupta cu temele

2 + 2 = „NU-MI PASĂ CÂT FAC!"

Comportamentul. Copiii seamănă cu adulții – după lucru, vor să vină acasă și să se odihnească. Numai că ei au pe cap chestia aia numită „temă pentru acasă", al cărei rost nici un copil nu l-a înțeles vreodată. Ca să scape de ea, copiii scot din desaga lor cu șmecherii tot felul de scuze: „Sunt obosit", „Nu știu s-o fac", „Mi-e rău..." Sau vechiul clișeu: „Ăăă... am... am uitat. Am uitat și gata!"

De ce fac asta. Pentru că sunt oameni, ca noi toți. Iar oamenii tărăgănează pentru că așa e firea lor, preferă să se joace decât să muncească. Adesea, copiii nu înțeleg că tema pentru acasă e importantă sau că poate fi plăcut să înveți. După ce au fost ținuți toată ziua închiși între cei patru pereți ai clasei, nu mai au nici un chef să deschidă iarăși o carte. Oricât de bine intenționați ar fi, sunt distrași de televizor sau de alți copii.

Reacția dumneavoastră. Ați avut și dumneavoastră o zi grea – și iată că trebuie să deveniți acum „Supraveghetorul temelor pentru acasă". Mai mult, trebuie să vă asumați rolul

de profesor, chinuindu-vă să vă ajutați copilul să învețe vreun nou tip de matematică, buimăcitor chiar pentru un adult. Dar temele sunt treaba *lui* – de ce să vă simțiți așa de frustrați când nu și le face?

STRATEGIA DUMNEAVOASTRĂ

Cuvântul de ordine în casă trebuie să fie: munca înaintea jocului. În orice caz, convingeți-vă copilul că făcutul temelor este responsabilitatea lui.

Ce să încercați în primul rând. Pentru a-l determina să facă în fiecare zi ceva, trebuie să transformați acel lucru într-un element de rutină. Copilul dumneavoastră n-ar trebui nici măcar să se gândească *în ce moment* să-și facă temele. Discutați cu el ca să stabiliți, de comun acord, momentul potrivit: imediat după școală (de obicei, soluția cea mai bună, pentru că îl scapă de grija temelor); după masa de seară; înainte sau după emisiunea TV preferată. Nu porniți o luptă pentru putere pe acest subiect. Dacă totuși nu vrea să și le facă, vorbiți cu profesorul despre posibilele consecințe, care pot acoperi o gamă largă, de la interdicția de a mai ieși în pauze până la mânia profesorului. Consecința ultimă o reprezintă însă notele proaste. *Atenție*: e important ca aceste consecințe să aibă loc la școală – unde i s-a dat tema –, și nu acasă.

Practic

• Nu-l mai lăsați să stea atâta la televizor, marea ispită a copiilor care nu se grăbesc să-și facă lecțiile. Discutați cu el posibilele intervale fără televizor: de pildă, să nu se uite deloc înainte de ora 18.30. Va fi mult mai ușor să-l obișnuiți dacă îl puneți să colaboreze la stabilirea programului.

• Învățați-vă copilul care e scopul temelor – consolidarea celor învățate la școală în ziua respectivă. Așa va înțelege, cel puțin, că nu e vorba de o chestie scornită de adulți numai ca să-i strice lui seara.

• Învățați-vă copilul următorul truism cu privire la muncă: dacă nu o faci azi, trebuie s-o faci mâine. În viața de adult, nu ține să-i spui șefului că nu ți-ai terminat lucrarea pentru că te-ai uitat la desene animate.

• Dacă nu reușește să-și facă tema, spuneți-i lucruri încurajatoare, de genul: „Da, e cam complicat. Hai să încercăm împreună." Sau: „Tu chiar ai făcut progrese. Uite ce bine știi acum!"

• Încurajați-l să-i spună profesorului dacă unele aspecte ale temei sunt prea dificile pentru el.

Important: Trebuie să vă ajutați copilul, dar fără să vă lăsați păcăliți și să faceți tema în locul lui. La urma urmelor, ați depășit de mult stadiul școlii. În loc să-i spuneți cum se scrie „week-end", arătați-i cum să caute cuvântul în dicționar.

Sunteți un bun profesor? (un test pentru dumneavoastră). Deoarece majoritatea părinților nu au făcut cursuri de pedagogie, ei pot deveni lesne frustrați sau excesiv de pretențioși când încearcă să-și ajute copiii la lecții. Acest lucru dăunează atât relației dintre părinte și copil, cât și modului în care percepe copilul procesul de învățare. Dacă nu aveți certitudinea că vă puteți ajuta copilul la lecții fără să vă ieșiți din sărite, rugați pe altcineva – soțul (soția), o rudă, un meditator – să-l ajute în locul dumneavoastră. Testați-vă aptitudinile de profesor punându-vă următoarele întrebări:

• Vă simțiți frustrat când vedeți că nu prinde repede?

• Criticați fără menajamente?

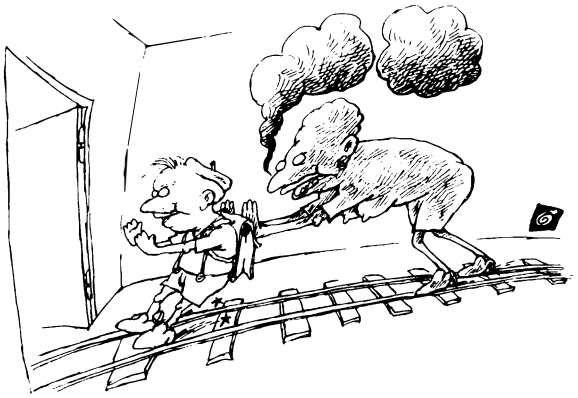
• Vi se întâmplă adesea să oftați exasperat sau să vă dați ochii peste cap?

• Aveți tendința să spuneți lucruri de genul: „Nu te străduiești deloc. Fii atent!" sau „Nu pleci de-aici până nu termini!"?

Dacă răspunsul la cel puțin una din aceste întrebări este afirmativ, pesemne că ar trebui să vă petreceți serile citind ziarul și să lăsați pe altcineva să se lupte cu geometria.

33. Întârziatul la școală

CUM ÎI SCOATEM PE UȘĂ?!



Comportamentul. Să respecți un orar nu e deloc ușor, dar să-ți faci *copiii* să respecte un orar poate fi epuizant. A-i trimite la școală *la vreme* este cea mai dură provocare. Cu un ochi pe ceas și cu celălalt pe teancul tot mai înalt de sendvișuri, vă petreceți dimineața răcnind amenințări și invective și amintind întregii familii cât este ora. Fiul dumneavoastră picotește tot timpul, iar fetița își schimbă hainele a cincea oară. Cu cât îi grăbiți mai tare, cu atât sunt mai lenți; copiii aceștia, care de obicei zburdă neobosiți încolo și-ncoace, par să se miște acum cu încetinitorul. Sub tirania tic-tacului implacabil, vă dați peste cap să fiți gata... în zadar: sunteți un pachet de nervi, iar copiii vor întârzia oricum la școală. Ziua dumneavoastră e ratată.

De ce fac asta. Există multe explicații pentru acest comportament, de la simpla luptă pentru putere până la teama de a merge la școală. De regulă însă, puteți lega întârziatul la școală de faptul că, la vârste mici, copiii au o înțelegere foarte confuză a timpului (vezi și secțiunea 1, despre tândăleală).

Reacția dumneavoastră. Vi se pare că e de datoria dumneavoastră să-i trimiteți la vreme la școală. În plus, trebuie să ajungeți la serviciu. Cu fiecare ticăit al ceasului, presiunea crește, până când toată casa e pe punctul de a exploda. V-a cuprins o asemenea oboseală, încât v-ați duce la culcare... iar ziua abia a început.

STRATEGIA DUMNEAVOASTRĂ

Urmați în fiecare dimineață același program, bine organizat; aveți grijă să nu intrați în criză de timp.

Ce să încercați în primul rând. Țineți un consiliu de familie și stabiliți un program pentru dimineață cu care toată lumea să fie de acord. Aveți grijă să-i sculați pe copii cu cel puțin o oră înainte de plecare, ca să fie gata la vreme. Schema arată astfel: cu cât ai mai puțin timp, cu atât te simți mai presat; și cu cât te simți mai presat, cu atât devii mai cicălitor. La rândul lor, copiii răspund la cicăleală prin rebeliune.

Practic

• Una dintre frumoasele noastre calități omenești este nevoia de a ne simți utili. Dacă aveți doi copii, puneți-l pe fiecare să-și aleagă o sarcină, astfel ca amândoi să fie implicați în programul de dimineață. Dacă sunt destul de mari, unul poate fi responsabil cu pusul mesei, iar celălalt cu pregătirea micului dejun. În felul acesta, toată lumea depinde *și de ei*.

• Activitățile de dimineață trebuie să fie simple și să decurgă firesc. Puțini oameni sunt în stare să ia hotărâri de îndată ce se trezesc din somn, așa că aveți grijă să-i puneți pe copii să aleagă de cu seară cu ce se vor îmbrăca. De asemenea, pot să-și pregătească sendvișurile și să așeze masa pentru micul dejun înainte de a merge la culcare.

• Copiii mici nu au absolut deloc noțiunea timpului. Trebuie să le supravegheați fiecare pas, dar încercați să le dați cât mai

puține indicații. Dacă îi cicăliți mereu („haide, îmbracă-te" sau „mai repede, întârziem"), s-ar putea să devină „surzi" la vocea părinților. Determinați-i să se miște ducându-vă la ușă și punându-vă *dumneavoastră* haina.

• Copiilor mai mari spuneți-le că dumneavoastră plecați și apoi așteptați-i în fața casei. Nu vă temeți, vor veni. Conștiința faptului că sunt așteptați exercită o presiune subtilă căreia prea puțini îi pot rezista.

• Dați-le un ceas deșteptător și învățați-i să citească ora. Astfel vor ști când sunt în întârziere și n-o să mai fie nevoie să vă spargeți plămânii țipând la ei.

• Explicați-le de ce trebuie să fie punctuali. Spuneți-le că punctualitatea contribuie la bunul mers al vieții de familie și că în lipsa ei toată lumea are de suferit. Nu le țineți predici. Puneți întrebări de genul: „Este important să ieșim pe ușă la timp? De ce? Ce se întâmplă dacă întârziem?" Lăsați-i pe ei să găsească răspunsurile.

Consecințe. Cel mai eficient lucru este să-i învățați că e responsabilitatea *lor* să fie gata la timp. Pentru asta, trebuie să vă asigurați că suportă consecințele întârzierii. Iată câteva metode:

• Vorbiți cu învățătoarea și explicați-i că aveți dificultăți cu plecarea la timp către școală a copilului. De obicei, școala va furniza ea însăși anumite consecințe: i se pune absență sau i se interzice să iasă în pauză.

• Pe copilul mai mic, care nu vrea să se îmbrace, luați-l pe sus așa cum este, cu hainele într-o sacoșă. Avertizați-o pe învățătoare că e posibil să apară un elev în pijama, care va trebui să se schimbe la școală. O singură experiență de acest fel este, în general, suficientă pentru copil.

• Dacă nu are timp pentru micul dejun sau dacă își uită sendvișurile – îi va fi foame.

• Dacă îl duceți de obicei cu mașina la școală, în drum spre serviciu, nu întârziați și dumneavoastră din cauza lui – trimiteți-l pe jos.

34. Notele proaste

CARNEȚELUL VENIT DIN IAD

Comportamentul. Scena a devenit un clișeu în filme și în desene animate: copilul venit de la școală cu carnețelul plin de note proaste – numai patru și cinci – stă umilit, cu ochii în pământ, în fața părinților care spumegă. Urmează, bineînțeles, pedeapsa. În desenele animate, scena e amuzantă, dar în viața reală este un chin. Dezamăgirea și disperarea planează asupra casei ca un miros fetid.

De ce fac asta. Rezultatele slabe la școală au uneori cauze obiective. Poate copilul dumneavoastră nu vede bine, nu aude bine sau, în cazuri mai grave, are o incapacitate de a învăța de ordin neuropsihic. Dar pot exista și alte motive, mai banale – lipsa obișnuinței de a învăța, metode de predare inadecvate temperamentului copilului, părinți care-l descurajează sau, dimpotrivă, îl răsfață prea mult, făcându-l să creadă că poate avea în viață tot ce poftește.

Reacția dumneavoastră. Copilul a eșuat la primul test important. Ca părinte, și dumneavoastră ați eșuat. Vă năpădește ba furia, ba sentimentul de vinovăție; intrați pe nesimțite într-un joc în care toată lumea pierde.

STRATEGIA DUMNEAVOASTRĂ

Separați „făptașul" de „faptă", astfel încât copilului să-i fie rușine mai mult de note decât de el însuși. Apoi faceți tot ce vă stă în putință să-i insuflați dragostea de învățătură.

Ce să încercați în primul rând. Încurajați-l. Notele mici pot prinde copilul într-un cerc vicios: se simte prost pentru că nu are rezultate bune, iar sentimentul de incompetență îl face să se descurce și mai prost. De fapt, copiii au tendința naturală de a-și identifica personalitatea cu rezultatele obținute. Dar o

notă mică nu e o dovadă de prostie; copilul a lipsit, poate, de la o lecție importantă sau metoda de predare e nepotrivită pentru el (unii copii percep mai mult vizual decât auditiv, alții invers). O notă mică e câteodată chiar folositoare, pentru că vă arată unde trebuie să insistați.

Cel mai rău lucru este să-l criticați. Rolul dumneavoastră e să îl ajutați să-și recapete dragostea naturală de învățătură. Nu-l descurajați, spunând că „nu-i nimic de făcut, nu ești bun la matematică". Asemenea comentarii devin curând profeții care se împlinesc.

Practic

• Interesați-vă și de materia pe care o învață, nu numai de note. Dumneavoastră știți de ce este cerul albastru? Probabil că nu. De ce nu încercați să aflați împreună?

• Arătați-i că învățătura poate fi și o plăcere, nu numai un chin. Spuneți-i copilului dumneavoastră ce vă place să citiți, ce vă place să aflați, ce vă uimește cu adevărat în viață.

• Nici meditațiile nu sunt o idee rea. Îl ajută pe copil să recupereze materia și să aibă o părere mai bună despre el însuși. Iar meditatorul, spre deosebire de dumneavoastră, nu este implicat emoțional.

• Puneți accentul pe efort, nu pe rezultate.

• Aveți grijă ca activitățile lui extrașcolare să nu fie atât de numeroase, încât activitatea de la școală să aibă de suferit.

• Dacă aveți exigențe foarte mari și/sau prea puțină răbdare, probabil că nu sunteți persoana cea mai potrivită să-l ajute la lecții. Dacă vă înfuriați și vă arătați frustrarea, copilul se va descuraja și asta poate să dăuneze relației dumneavoastră cu el (vezi secțiunea 32 despre temele pentru acasă).

• Găsiți activități nedidactice, dar care îl pot învăța pe copil noțiuni importante. De exemplu, în timp ce faceți prăjituri, puteți să-l învățați aritmetică, transformări și măsurători (copilul va fi interesat, mai ales că, la sfârșit, capătă ceva bun).

• Mergeți la școală și vorbiți cu profesorul ca să vedeți ce se poate face pentru a îmbunătăți notele copilului, dar implicați-l neapărat și pe el în discuție. Găsiți o soluție concretă – de exemplu, să lucreze la matematică în fiecare seară, fie că are sau nu teme. Important este să fie și el de acord, altfel n-o să meargă.

• Fiți optimiști. Nu fiți îngrijorați (sau cel puțin nu vă arătați îngrijorarea). Dați-i de înțeles copilului că n-o să vă pierdeți încrederea în el.

• Încercați să vă puneți în locul lui, numai așa o să-l înțelegeți. Dumneavoastră puteți să vă dați demisia de la slujbă, dar un elev trebuie să se ducă la școală în fiecare zi, chiar dacă nu are rezultate bune.

• Nu faceți mare caz dacă fratele sau sora lui are rezultate bune la școală (altfel veți declanșa o vendetă).

• Consultați un doctor ca să vă asigurați că nu e nimic în neregulă cu auzul sau vederea copilului dumneavoastră.

• Dacă bănuiți că are o incapacitate neuropsihică de a învăța, întrebați la școală cum puteți să-l testați.

Important: Scoateți în evidență ce merge bine. Dacă ia cinci la un test, puneți accentul pe cele cinci puncte bune. Spuneți-i că asta e o dovadă că poate învăța.

35. Probleme cu profesorii

VIERMELE DIN MĂR

Comportamentul. Aproximativ șase ore pe zi, cinci zile pe săptămână, copilul dumneavoastră și învățătorul lui sunt obligați să stea împreună în atmosfera explozivă a clasei. Dacă nu se plac, viața nu mai are nici un haz.

De ce fac asta. Cum amândoi sunt ființe omenești, probabil că amândoi au nemulțumiri legitime. Copilului i se poate părea că învățătorul are ceva cu el, că e exagerat de critic și nu-i pricepe glumele. Învățătorul, care mai are încă treizeci de copii ce îi solicită întreaga atenție, poate vedea în copilul dumneavoastră o ființă prea agresivă sau, dimpotrivă, enervant de lingușitoare. Unii oameni pur și simplu nu se potrivesc, de exemplu profesorul care simte nevoia să aibă o autoritate absolută și copilul care tânjește după senzații tari. E ca o căsnicie proastă.

Reacția dumneavoastră. Notele copilului au de suferit. E nefericit – și dumneavoastră la fel. Nu știți dacă trebuie să-i luați partea sau să-l mutați la altă școală. Situația e fără ieșire: de-o parte se află un adult de neclintit, de cealaltă, odrasla preaiubită.

Strategia dumneavoastră

Sprijiniți-vă copilul, dar fără să-i luați partea.

Ce să încercați în primul rând. Treaba dumneavoastră este să vă ajutați copilul să rezolve problema, nu s-o rezolvați în locul lui. El trebuie să învețe să se înțeleagă cu oamenii, în special cu cei care reprezintă autoritatea, așa că n-o să-l ajutați ducându-vă imediat la învățător și încercând să aranjați lucrurile. Ceea ce vă doriți, de fapt, e un copil care să aibă curajul și tactul necesar ca să vorbească el însuși cu învățătorul. Și nu e cazul să-i luați partea – oricât de greu ar fi, trebuie să înțelegeți că e problema *lui*.

Practic

• Ascultați-l cu toată atenția când vă spune ce-l doare. Mai mult, acordați-i tot creditul.

• Găsiți împreună posibile soluții. Ajutați-l să vadă lucrurile și din punctul de vedere al învățătorului (ce ar face *el* dacă ar trebui să țină în frâu treizeci de colegi de-ai lui?). Cum ar putea să-i vină în ajutor învățătorului?

• Învățați-vă copilul să vorbească deschis și clar despre problemele lui. Mimați pe roluri o întâlnire cu învățătorul (dumneavoastră jucând rolul acestuia). Puneți-l să-i spună învățătorului (adică dumneavoastră) ce îl frământă: „Cred că nu mă plăceți. Cred că, de câte ori se întâmplă ceva rău, pe mine mă bănuiți și eu sunt pedepsit."

• Aranjați o întâlnire între copil și învățător. Dumneavoastră trebuie să fiți un fel de arbitru în această întâlnire, rămânând imparțial și încercând să determinați ambele părți să găsească o soluție. Aveți grijă să nu dați vina pe nimeni.

• Puneți-vă copilul să-și imagineze că are un contract cu învățătorul și să enumere modurile în care e dispus să-și îmbunătățească comportamentul în clasă.

• Dacă încercările de a rezolva situația numai cu învățătorul dau greș, apelați la restul personalului școlii, în primul rând la director.

Divorțul. Uneori, antipatia dintre un profesor și un elev este atât de puternică, încât devine dăunătoare pentru copil. Dacă nimic nu are efect, e preferabil să puneți capăt relației și să vă mutați copilul în altă clasă.

36. Refuzul de a merge la școală

ȘI-A ABANDONAT STUDIILE DIN CLASA A DOUA!

Comportamentul. Refuzul de a merge la școală poate fi, la copiii de 6–8 ani, manifestarea cea mai clară a luptei pentru putere. Dacă nu luați măsuri din vreme, comportamentul poate continua până în anii studenției. Nu este vorba de o simplă tărăgănare (vezi secțiunea 1) sau de întârziere (secțiunea 33), dar există multe elemente comune, atât în comportament, cât și în strategiile folosite – așa că citiți aceste două secțiuni, precum și cea despre problemele cu profesorii (35). Refuzul de a merge la școală înseamnă, de fapt, o frază de genul: „N-am să mă duc

la şcoală şi voi nu mă puteţi sili!" Că întârzie e doar enervant, că nu se duce deloc e pur şi simplu intolerabil.

De ce fac asta. Poate fi, cum spuneam, o manifestare a luptei pentru putere, dar cel mai adesea cauza este o problemă specifică la şcoală, cum ar fi teama de un „terorist" sau o relaţie într-adevăr proastă cu unul dintre profesori.

Reacţia dumneavoastră. Vă daţi imediat seama cât de greu este să determini un copil să facă ceva ce nu vrea. Urlete, ameninţări, promisiuni extravagante – nimic nu are efect. Altfel decât luându-l pe sus, ca un sac, cum poţi face un copil recalcitrant să iasă pe uşă şi să se ducă la şcoală?

STRATEGIA DUMNEAVOASTRĂ

Întotdeauna există un motiv – aflaţi-l.

Ce să încercaţi în primul rând. Organizaţi-vă puţin. Iată principalele şase motive pentru care copiii nu vor să meargă la şcoală:

1. probleme cu alţi copii
2. probleme cu profesorii
3. dificultăţi la învăţătură
4. teama de a părăsi „cuibul" familiei
5. plictiseala
6. lupta pentru putere cu părinţii (refuzul de a merge la şcoală declanşează în mod garantat o ceartă)

O sugestie utilă: Când îl întrebaţi de ce nu vrea să meargă la şcoală, fiţi pregătiţi să-l vedeţi ridicând ursuz din umeri şi mormăind: „Nu ştiu". În acest punct, puteţi recurge la ghicit: „Ai probleme cu colegii sau cu învăţătorul? Eşti plictisit?" Dacă asta nu vă duce nicăieri, încercaţi să-i întrebaţi fraţii sau prietenii.

Practic

• Odată ce ştiţi care e problema, o puteţi rezolva. Dacă e vorba de dificultăţi la învăţătură, stabiliţi o întâlnire cu învăţătorul

și aflați cauza lor. Poate că trebuie să-i angajați un meditator care să-l ajute sau pur și simplu să-l pună să lucreze în plus acasă. Rugați-l pe învățător să întrebe în clasă cine ar vrea să îl ajute pe copilul dumneavoastră la istorie, să zicem. Întrebați-l și pe el cu cine ar vrea să lucreze. Lăsați-l să aleagă.

• Învățătorul vă poate ajuta și dacă problema copilului dumneavoastră este de adaptare socială. Dacă își face greu prieteni, învățătorul poate întreba în clasă cine vrea să fie prieten cu el sau dacă există vreun grup care să-l accepte.

• Asigurați-vă că nu are probleme medicale, ca vederea sau auzul slab.

• Copiii se descurcă mai bine atunci când părinții se interesează de ce fac la școală. Intrați în comitetul de părinți, oferiți-vă să predați materii specializate, cum ar fi informatica sau muzica, însoțiți-i în excursiile cu școala sau pur și simplu aranjați cu învățătorul să povestiți copiilor în clasă despre meseria dumneavoastră.

Ce să faceți

• Scoateți în evidență partea plăcută. Creați la dumneavoastră acasă un sentiment pozitiv în legătură cu școala. Evitați remarcele de genul: „Mda, școala-i o pacoste, în orice caz pentru mine așa a fost. Dar n-ai de ales, trebuie s-o faci." Treziți-i, în schimb, copilului interesul față de ideea de a învăța. Dacă are înclinație spre o anumită materie, de pildă științele naturii, ajutați-l să și-o cultive cu excursii în natură, lecturi sau activități speciale (cine știe câți laureați ai premiului Nobel au început prin a pune un morcov să prindă rădăcini într-o cană cu apă!).

• Aveți încredere în el. Copiii cărora nu le place școala sunt adesea descurajați. Arătați-i că îl credeți în stare să se descurce, să învețe și să reușească în viață.

Ce să nu faceți. Nu dați prea mare importanță notelor. Dacă își închipuie că *trebuie* să ia numai zece, se poate descuraja când ia altă notă, chiar perfect acceptabilă.

37. Colegi care le fac probleme

„DRAGOSTEA NU SE POATE CUMPĂRA"

Comportamentul. Curtea şcolii e aidoma unei jungle, unde cei slabi, dacă nu sunt mâncaţi de-a binelea, sunt siliţi să stea singuri, sprijinind gardul.

De ce fac asta. Unii copii sunt prea dominatori, excesiv de agresivi sau lipsiţi de orice respect faţă de regulile care fac viaţa suportabilă pe un teren de joacă. Alţii nu au, pur şi simplu, anumite abilităţi sociale, sunt dureros de timizi ori sunt prea ciudaţi chiar şi pentru mulţimea din curtea şcolii. Apoi, există „factorul batjocură": unii copii sunt luaţi în râs de colegii lor pentru că au voci neobişnuite (de obicei subţiri şi piţigăiate); alţii, pentru că poartă haine caraghioase, au câte o manie (calculatoarele sau benzile desenate cu Superman), nu sunt la curent cu ce e la modă sau, cine ştie, emană un miros neplăcut fiindcă nu se prea spală. În unele „găşti" din şcoală nu poţi pătrunde cu nici un chip.

Reacţia dumneavoastră. Oricare ar fi motivul stângăciei copilului dumneavoastră, sunteţi îngrijoraţi, frustraţi şi deseori

exagerat de critici. S-ar putea să-l respingeți chiar dumneavoastră, considerându-l nesuferit („Îl iubesc, dar nu-mi place întotdeauna"). Suntem în așa măsură animale sociale, încât ne doare sufletul să ne vedem copilul respins de grupul semenilor lui și incapabil să-și facă prieteni. Viața devine și mai grea decât este când copilul tău s-a transformat într-un paria al clasei.

Strategia dumneavoastră

Orice comportament nepotrivit este, în esență, o formă de supracompensare. Genul acesta de copil are nevoie să-și consolideze imaginea despre sine.

Ce să încercați în primul rând. Trebuie să vă învățați copilul ce înseamnă un comportament socialmente acceptabil, și aveți nevoie de ajutor pentru asta. Invitați toți copiii rudelor dumneavoastră la un consiliu de familie „lărgit" și puneți-i să discute ce îi place fiecăruia la ceilalți. Vorbiți numai de lucruri pozitive. Altă metodă este să găsiți un copil care e popular printre colegi și să-i cereți ajutorul pentru a vă include copilul în grupul lui.

Practic

• Rugați învățătorul să organizeze în clasă discuții despre cum să-ți faci prieteni și cum să fii înțelegător. Exceptând eventualitatea în care copilul dumneavoastră este mai curajos decât majoritatea dintre noi și chiar *vrea* să vorbească despre asta în public, rugați-l pe învățător să abordeze subiectul la modul general. Întrebările ar putea suna astfel: „Are cineva probleme cu colegii? Ce putem face dacă unul dintre voi e necăjit de ceilalți?" De obicei, cu cât copilul este mai mic, cu atât va fi mai deschis (vezi și secțiunea 23 pentru sfaturi în privința timidității).

• Concentrați-vă asupra punctelor tari ale copilului. Dacă se simte neatrăgător, spuneți-i că este mai important caracterul decât înfățișarea. Scoateți în evidență faptul că e inteligent sau că are anumite pasiuni. Nu îi minimalizați temerile – ele sunt

reale –, dar contracarați-le învățându-l despre adevărata esență a prieteniei.

• Spuneți-i că fiecare dintre noi se simte câteodată singur.

• Nu uitați că un singur prieten bun poate fi de ajuns. Când copilul dumneavoastră stabilește o relație cu vreun alt copil, faceți tot ce vă stă în putință ca să cultivați o viitoare prietenie. Lăsați-i să rămână peste noapte unul la celălalt și invitați-i prietenul ori de câte ori ieșiți undeva cu familia.

• Dacă sursa problemei este o proastă igienă, discutați prietenește despre asta (vezi secțiunea 15 pentru strategii de îmbunătățire a deprinderilor igienice).

Important: Când copilul dumneavoastră se poartă ciudat sau se simte stânjenit în societate, înseamnă, de obicei, că îi lipsește încrederea în sine. Tratamentul constă în a ghici de ce se simte astfel. După ce ați aflat, încercați să îi insuflați încredere. Regula este: *Nu puteți construi ceva solid bazându-vă pe slăbiciuni, ci numai pe punctele tari.* De aceea, nu trebuie să-l criticați niciodată. Nu-i spuneți: „Ești un bleg" sau „Arăți oribil îmbrăcat așa – nu-i de mirare că nimeni nu te place". Poate că exigențele dumneavoastră sunt prea mari și criticați prea mult. Chiar și în remarce aparent inocente, precum „Puteai să faci mai bine", copilul vede adesea o critică.

38. Manierele la masă

„TERMINĂ ODATĂ CU MOLFĂITUL!"

Comportamentul. V-ar plăcea ca mesele de seară de acasă, cu familia, să fie ca în filme. În realitate, ele seamănă cu niște scene de bâlci, în care copiii joacă ingenioase jocuri cu mâncarea, plescăie, molfăie, aruncă, înșfacă, pătează și se agită fără încetare. Totul e posibil, numai mâncatul civilizat este exclus.

De ce fac asta. Răspunsul cel mai concis e că majoritatea copiilor sunt incapabili să atingă nivelul de răbdare necesar pentru a sta liniștiți mai mult de cinci minute. Cu cât sunt mai mici, cu atât e mai greu. Sunt împreună, explodând de energie și alimentați de o supremă antipatie față de mâncare în general. Dacă în familia dumneavoastră există o lipsă totală de reguli, ea se va arăta, în toată splendoarea, la masă.

Reacția dumneavoastră. În loc să vă savurați mâncarea, sfârșiți prin a încerca să controlați o arenă de circ. Cum ați putea să-i învățați pe copii bunele maniere și totodată să vă salvați digestia?

STRATEGIA DUMNEAVOASTRĂ

Dacă nu sunt în stare să se poarte civilizat, nu mai au voie să stea la masă cu toată lumea. Trimiteți-i să mănânce la ei în cameră sau lăsați-i flămânzi.

Ce să încercați în primul rând. Evident, aveți nevoie de niște reguli. Puteți decide împreună cu întreaga familie care să fie aceste reguli. Important este să le folosiți pentru a-i învăța pe copii să aibă considerație față de cei din jur, ceea ce reprezintă esența „bunelor maniere". La urma urmei, masa de seară este un moment social și un loc foarte potrivit ca să înveți cum să vorbești și să asculți. Dacă nu se poartă frumos, încercați una din metodele următoare:

1. Cereți-le să iasă din cameră. Spuneți-le că se pot întoarce când se potolesc. Asta le oferă o alternativă.

2. Luați-le farfuria din față fără să spuneți nimic (vor ști de ce). Mesajul dumneavoastră este: „Probabil că nu ți-e foame. Să vedem cum te porți data viitoare."

3. Luați-vă mâncarea, pe o tavă, în camera dumneavoastră și savurați-o în liniște (asta chiar îi enervează).

Practic. Există cinci secrete ale bunelor maniere la masă:

1. Mai întâi, țineți un consiliu cu copiii și discutați de ce e nevoie de reguli precum „nu se stă cu coatele pe masă", „nu se râgâie" și „nu ne uităm la televizor în timpul mesei". Greșelile sunt o ocazie de a-i învăța bunele maniere. De exemplu, când cineva se întinde după pâine și dărâmă sosiera, este un bun prilej de a stabili regula că lucrurile se dau din mână în mână. Nu faceți mare caz de micile accidente. Asigurați-vă că iau regulile în serios și fiți consecvenți, dar nu vă așteptați de la niște copii să fie perfecți – altfel vor sfârși prin a urî masa în familie.

2. Nu-i cicăliți, dați-le exemplu. Copiii au un uriaș spirit de observație și învață modelându-și comportamentul după al

dumneavoastră. Aveți grijă ca manierele dumneavoastră la masă să fie impecabile.

3. Faceți momentul mesei cât mai plăcut. Indiferent cât de bună este friptura cu sos de vin, nimeni n-o să-i simtă gustul dacă vă certați sau aduceți în discuție tot ce vă necăjește. Puneți din când în când pe masă serviciul pentru musafiri, flori și lumânări – asta va „gâdila" simțul dramatic al copiilor dumneavoastră.

4. Includeți-i pe copii în discuțiile de la masă. Nu le place când părinții vorbesc numai între ei și s-ar putea să se poarte urât numai ca să redevină centrul atenției. În plus, vor învăța astfel arta conversației. Stați de vorbă despre ce vi s-a întâmplat în ziua respectivă sau aduceți în discuție subiecte care știți că îi interesează, cum ar fi planurile de weekend sau mici bârfe nevinovate – subiect cu succes la oricine.

5. Bucurați-vă că mâncați împreună cu copiii și arătați-le că vă bucurați. Încurajați-i: „Sunteți atât de manierați că ați putea lua ceaiul cu regina Angliei!" Duceți-i pe copiii mai mari la un restaurant elegant.

39. Mofturile la mâncare

ORZUL PE GÂȘTE

Comportamentul. Pierdeți o grămadă de timp pregătind mese gustoase și hrănitoare pentru familia dumneavoastră, dar când puneți una dintre creații pe masă, copilul se strâmbă de parcă i-ați da untură de pește. Până și când îi faceți frigărui asortate se arată îngrețoșat. Unii copii vor să sară peste mese și să ronțăie numai cartofi prăjiți din pungă. Alții nu mănâncă decât un singur lucru, cel mult două – de exemplu, salam sau pâine cu unt. Și *nimănui* sub vârsta de douăzeci de ani nu-i place varza de Bruxelles.

De ce fac asta. Poate că e vorba de o lipsă de senzualitate sau de o supraabundență de papile gustative – oricare ar fi moti-

vul, majoritatea copiilor pur şi simplu nu sunt interesaţi de mâncare. De asemenea, nu au răbdare mai mult de câteva minute să stea pe scaun şi să facă ceva (de exemplu, să mănânce trei feluri de mâncare), preferând să ciugulească ce se nimereşte din frigider, pe tot parcursul zilei.

Reacţia dumneavoastră. Ştiţi că hrana e vitală pentru copiii în creştere şi vi se pare că al dumneavoastră nu se hrăneşte suficient. Suferiţi atât de tare când vă vedeţi copilul refuzând mâncarea, încât tensiunea care însoţeşte masa strică digestia tuturor.

STRATEGIA DUMNEAVOASTRĂ

Treaba dumneavoastră este să-i oferiţi mese echilibrate. Dacă le mănâncă sau nu, e treaba lui.

Ce să încercaţi în primul rând. Să presupunem că aţi pregătit masa şi vă auziţi copilul spunând că e o porcărie. Ce trebuie să faceţi? Spuneţi-i adevărul – că vă pare rău că nu-i place ce aţi gătit – şi repetaţi-i că e treaba lui dacă mănâncă sau nu. Nu cădeţi în capcana unei discuţii în contradictoriu. Străduiţi-vă mereu să faceţi din masă un moment plăcut. Nu stricaţi atmosfera de bună dispoziţie încercând să-l forţaţi să mănânce. Dacă nu vrea să mănânce, presupuneţi că nu îi e foame şi întrebaţi-l dacă vrea să-i lăsaţi mâncarea pentru mai târziu. Puneţi în frigider farfuria cu mâncarea rămasă şi nu vă mai gândiţi la ea. Şi nu-l forţaţi nici s-o mănânce la micul dejun dacă nu vreţi să declanşaţi o luptă nesfârşită pentru putere.

Practic

• Problemele din timpul mesei pot fi reduse învăţându-vă copilul cât de importantă este hrana (un consiliu de familie regulat, săptămânal, este cadrul cel mai bun pentru asta). Întrebaţi-l ce-i place să mănânce şi implicaţi-l în inventarea meniurilor sau chiar în gătit.

• Determinați-l să accepte să guste din felurile de mâncare care nu-i plac. Specialiștii afirmă că un copil poate testa un fel nou de mâncare chiar și de treizeci de ori până începe să-i placă. De asemenea, nu țineți prea multe sticksuri și napolitane în casă, ca să nu-și strice tot timpul pofta de mâncare.

• De obicei, copiii vor o gustare când se întorc de la școală; dar, dacă le dați prea mult, gustarea se transformă într-o masă completă. Ajutați-i să-și dea seama cât trebuie să mănânce ca să le ajungă până la ora mesei.

Ce să faceți

• Oferiți-i feluri de mâncare variate la fiecare masă. Astfel veți mări probabilitatea să nimeriți ceva care să-i placă micului mofturos.

• Purtați la masă o conversație interesantă și plăcută. Nu e un moment bun pentru a-i ține predici ori a-l mustra. Faceți din mese o experiență pozitivă pentru familia dumneavoastră, și copilul le va aștepta cu nerăbdare.

• Organizați, din când în când, mese inedite. Puneți o pătură pe jos în sufragerie și faceți un picnic. Sau aranjați o cină de gală, cu lumânări, argintărie și farfurii de porțelan fin. Situația inedită va întări ideea că masa e ceva plăcut.

Ce să nu faceți

• Nu faceți comentarii cu privire la cât de bine sau de prost mănâncă.

• Nu gătiți separat pentru micul mofturos (toată lumea mănâncă tocăniță, dar Alinuța primește grătar cu cartofi prăjiți). Este o lipsă de respect față de timpul și energia dumneavoastră și îi induce copilului ideea greșită că poate obține întotdeauna ceea ce vrea. Nu e cazul să-și închipuie că are în casă un restaurant.

• Nu deveniți obsedați și nu începeți să-i numărați înghițiturile. Liniștiți-vă.

Nu vă faceți griji. Nutriționiștii spun că ce a mâncat copilul astăzi e mai puțin important decât ce a mâncat toată săp-

tămâna. Nu e nici o nenorocire dacă pierde o masă sau două ori dacă sare peste conopidă la cină. Priviţi lucrurile în ansamblu înainte de a presupune că nu mănâncă aşa cum trebuie.

Ca să vă liniştiţi, duceţi-vă copilul la un pediatru şi asiguraţi-vă că se dezvoltă normal şi nu are deficit de vitamine sau pierderi în greutate.

Chiar dacă e greu să-ţi vezi copilul flămânzind, amintiţi-vă că foamea e consecinţa naturală a faptului că nu mănâncă – şi ea rămâne cel mai bun bucătar.

40. Copilul supraponderal

CE-I MULT NU-I BUN

Comportamentul. Majoritatea părinţilor încearcă din răsputeri să-şi convingă copiii să mănânce, dar unii părinţi se confruntă cu problema opusă: copilul care mănâncă (şi mănâncă, şi mănâncă...) până când ajunge, în mod vizibil, supraponderal.

Nu ne referim la copiii cu probleme hormonale, de aceştia ar trebui să se ocupe un doctor. Vorbim despre copiii care pur şi simplu nu se opresc din mâncat. Bagă în ei tot felul de prostii,

mănâncă între mese, se îndoapă la petreceri. E ca și cum butonul de „plin" nu le-ar funcționa, astfel că afluxul de sărățele, bomboane și înghețată nu se oprește până nu intervin în forță părinții.

Copilul supraponderal primește din start o lovitură usturătoare: ceilalți copii – care pot fi pe cât de deștepți, pe atât de cruzi – îl tachinează fără milă. Chiar și adulții pot avea prejudecăți față de micul „grăsan". Copilul supraponderal nu poate ține pasul cu ceilalți la sport sau la joacă și devine, de obicei, retras, cu respectul de sine făcut țăndări. Cu cât se îngrașă mai tare, cu atât interesul față de activitatea fizică îi slăbește. Se poate forma un cerc vicios.

De ce fac asta. Întrebați-vă: de ce e copilul nostru așa gras? Luați în serios zicala „gras și frumos"? Sau, dimpotrivă, sunteți obsedați de standardele fizice moderne? Acest accent pus pe siluetă are uneori consecințe contrare. Un copil care, prin constituție, nu va fi niciodată slab poate fi disperat că nu e în stare să atingă acest ideal și se poate revolta împotriva lui mâncând prea mult. Alți copii dolofani au fost, în schimb, răsfățați prea tare. Părinții nu vor să le spună *nu* și, din nefericire, înfiorător de multe alimente cu gust bun nu sunt sănătoase. Unii copii sunt obișnuiți să obțină pe loc tot ce doresc.

Reacția dumneavoastră. Mulți părinți de copii mofturoși la mâncare afirmă în glumă că ar fi în stare de orice ca să aibă și ei problema asta. În realitate, pentru copilul supraponderal și părinții lui, problema e cât se poate de serioasă.

Strategia dumneavoastră

Nu-l forțați să slăbească. Arătați-i că el e responsabil de ce și cât mănâncă.

Ce să încercați în primul rând. Înainte de orice, trebuie să discutați cu un doctor pentru:

- a vă asigura că greutatea în plus nu este o problemă medicală

• a alcătui, cu ajutorul lui, un program alimentar sigur şi practic; reţineţi, regimul de slăbire – mai ales la fetiţe – poate fi dus la extrem.

Apoi, implicaţi şi copilul în alcătuirea unui regim raţional. Dacă are peste opt ani, spuneţi-i câte ceva despre hrană şi nutriţie. Învăţaţi-l, de exemplu, despre laptele sau iaurtul degresat, cum se recunosc aceste produse şi de unde se cumpără; explicaţi-i de ce fructele sunt mai sănătoase şi îngraşă mai puţin decât prăjiturile.

După aceea, convingeţi-l să accepte un regim de slăbire realist, pe termen lung. Dar înfrânaţi-vă tendinţele dictatoriale şi nu-i interziceţi chiar *tot* ce e bun – lăsaţi-l să mănânce tort la zile de naştere sau în alte ocazii speciale. Un mic rabat, din când în când, face parte din atitudinea „realistă".

Practic

• Aşa cum ştie orice adult care a încercat să slăbească, cheia pierderii în greutate e motivaţia. Dacă nu aveţi de la bun început cooperarea copilului, totul este sortit eşecului. Trebuie să înţeleagă că e vorba de propriul lui corp. Trebuie *să vrea* să slăbească. În mod paradoxal, cu cât este tachinat mai mult, cu atât are o părere mai proastă despre el însuşi şi este mai puţin motivat să dea jos din kilograme.

• După ce v-aţi convins copilul să-şi asume responsabilitatea, e timpul să v-o asumaţi şi dumneavoastră. Trebuie să realizaţi că sunteţi un model pentru copil. Revizuiţi-vă cu toată exigenţa dieta proprie şi cămara. Aruncaţi pungile de cartofi prăjiţi şi ciocolăţelele. Aveţi grijă să existe multe fructe şi legume în casă şi spuneţi durduliei dumneavoastră progenituri că din astea poate mânca după pofta inimii. Dacă dispuneţi de timp, faceţi mai multă mâncare gătită şi folosiţi mai puţine semipreparate, care au adesea prea multe grăsimi şi zahăr. Puteţi prepara în casă fursecuri şi crochete din carne de pui, fără nenumăraţii aditivi graşi aflaţi în produsele similare din comerţ.

• Înțelegeți că menirea dumneavoastră nu este să-l faceți pe copil fericit tot timpul; de fapt, pe termen lung, a obține mereu tot ce vrei te poate face *ne*fericit. Satisfacția imediată nu funcționează decât pe moment. În schimb, există nenumărate refuzuri în viață pe care cei răsfățați în copilărie nu vor ști să le înfrunte. Vreți cu adevărat binele copilului dumneavoastră? Învățați-l autodisciplina.

• Mulți specialiști sunt de părere că gimnastica e cel puțin la fel de importantă ca regimul alimentar. Vă puteți ajuta copilul antrenând întreaga familie într-o formă oarecare de activitate fizică. Ar fi bine să vă vadă mergând mult pe jos sau făcând flotări. Nu mergeți tot timpul cu mașina. Scoateți televizorul din priză și încurajați-vă copilul să plimbe câinele sau să se ducă pe jos la cumpărături. Înotul e un sport excelent pentru copiii supraponderali. Creați în familia dumneavoastră un stil de viață activ și plăcut. Jucați cu toții badminton sau urcați pe munte.

Ce să nu faceți în legătură cu dieta

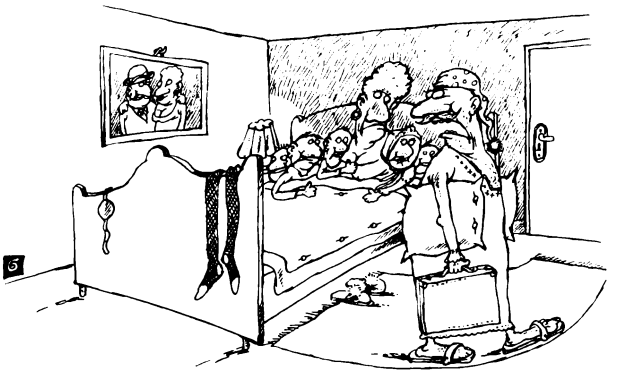
• Nu încercați să-i controlați copilului programul alimentar. Trebuie să-și asume responsabilitatea, altfel nu se poate. Dacă îl cicăliți, se va revolta și va mânca pe furiș. Nu îi dați directive, cooperați cu el.

• Nu exagerați. Greutatea naturală a copilului dumneavoastră s-ar putea să nu fie chiar așa de mică.

• Nu faceți prea multe comentarii despre greutatea lui. Dacă țineți totuși să comentați, spuneți-i vorbe de încurajare: „O, văd că ai început să ai grijă ce mănânci" sau „Bravo, faci eforturi serioase să mănânci corect". În schimb, comentarii precum „Tot gras ești. De ce nu ești în stare de un mic efort?" nu-l vor face decât să se simtă prost și să mănânce în chip de consolare.

41. Invaziile în pat

NOAPTEA COPIILOR SPECTRALI



Comportamentul. Ca părinţi, refugiul ultim din încercările şi chinurile vieţii este un somn liniştit. Când, în sfârşit, sunteţi învăluiţi de cearşafuri moi şi vise plăcute, nimic nu e mai groaznic decât să fiţi treziţi de un copil care ţine morţiş să vină la dumneavoastră în pat.

De ce fac asta. Uneori, copiii nu vor decât să se răsfeţe un pic, dar am auzit şi de unii care şi-au izgonit de-a binelea unul dintre părinţi (de obicei tatăl) din pat. Iar un tată care merge a doua zi la slujbă este în stare să abandoneze lupta şi să se ducă să se culce în patul copilului. Motivul adânc pentru care copiii vor să doarmă cu dumneavoastră în pat este că astfel se simt în siguranţă. Foarte multe din temerile şi neliniştile lor ies la suprafaţă noaptea. Dacă li se pare că nu le pot înfrunta singuri, este absolut natural să pornească în căutarea părinţilor.

Reacţia dumneavoastră. Pentru majoritatea părinţilor care muncesc din greu, invaziile în pat înseamnă o adevărată pacoste.

Chiar dacă vă place să dormiți uneori cu copiii, nu puteți trece peste faptul că ei sunt mai activi decât adulții, chiar și în somn: se sucesc, vorbesc și strănută, dorm de-a curmezișul, sunt pur și simplu imposibili. Fie că e determinată de o furtună cu tunete și fulgere sau de singurătate, o invazie nocturnă în pat înseamnă că nimeni nu doarme destul. Să-i descurajați fără a declanșa o bătălie este o problemă greu de rezolvat în toiul nopții.

STRATEGIA DUMNEAVOASTRĂ

Afirmați cu tărie că vă veți apăra dreptul la singurii metri pătrați din casă care vă aparțin în exclusivitate.

Ce să încercați în primul rând. Împreună cu soțul (soția), trebuie să vă faceți un principiu ferm din a nu primi copilul la dumneavoastră în pat. Spuneți-i în termeni foarte clari că, în afara cazurilor de forță majoră, mama și tata dorm în patul lor și el în patul lui. Și cu asta discuția s-a terminat. Priviți lucrurile ca pe o excelentă ocazie de a vă învăța copilul să respecte drepturile celorlalți.

Practic. Și de astă dată, aveți nevoie de fermitate și consecvență. Spuneți-i pe un ton serios că, dacă vine noaptea la dumneavoastră, îl veți duce la loc în patul lui. E greu să fii ferm când ești pe trei sferturi adormit; dar dacă cedați o singură dată, temuta bătaie pe umăr de la miezul nopții vă va trezi de nenumărate ori.

Lupta de apărare a spațiului poate dura mult. Unii părinți nu-și dau seama că cineva s-a strecurat în patul lor decât dimineața, când, întorcându-se pe partea cealaltă, dau peste mica movilită din mijloc. Puneți la intrarea în dormitor ceva care să facă zgomot când se deschide ușa, de exemplu cutii de conserve, sau legați un clopoțel de clanță. Paza bună trece primejdia rea!

Dacă aveți impresia că nu e bine să-i refuzați copilului confortul patului dumneavoastră, priviți lucrurile din alt unghi: de fapt, îl învățați cum să se liniștească singur și să adoarmă. La urma urmelor, și noi, adulții, ne trezim uneori noaptea; și noi

a trebuit să învățăm cum să ne reîntoarcem pe tărâmul viselor. Dacă îi permiteți copilului să dea fuga la dumneavoastră ori de câte ori se trezește, amânați deprinderea unui lucru esențial în viață.

Important: Nu-i dați impresia că nu vă face plăcere să doarmă cu dumneavoastră – cu alte cuvinte, că îl respingeți. Explicați-i că vă afirmați doar dreptul la un somn neîntrerupt, la propriul pat și la un crâmpei de intimitate.

Excepții. Tunetele și boala sunt ocazii tentante de a încălca regulile. Însă oricât de rezonabil vi se pare să faceți excepție doar o noapte, revenirea la normal poate dura o săptămână. Stați totuși cu copilul în camera lui până când se potolește furtuna sau până când scade febra. Dar aveți grijă să știe că veniți acolo numai ca să-l apărați de infecții, de perturbații atmosferice sau de monstrul care locuiește la el în dulap.

Bineînțeles, nu e cazul ca toată această politică să vă împiedice să-l giugiuliți dimineața, la sculare. Câtă vreme copilul nu vă deranjează somnul și nu vă invadează spațiul, acesta e un moment prea bun pentru afecțiune ca să renunțați la el.

Altă excepție posibilă este „patul familiei", un fenomen recent, care permite întregii familii să doarmă laolaltă. Dacă doriți *cu adevărat* să dormiți ca în secolul al XII-lea – foarte bine, noi nu ne vom opune.

42. Udatul patului

FIORUL RECE AL NOPȚII

Comportamentul. Majoritatea părinților sunt peste măsură de „încântați" să se scoale în mijlocul nopții, cu capul plin de vise și cu ochii cârpiți de somn, ca să schimbe un pat ud de pipi. Chiar și copiii de zece–unsprezece ani pot avea astfel de accidente nocturne, teribil de jenante mai ales dacă rămân să doarmă la un prieten.

De ce fac asta. Lucrul cel mai important pe care trebuie să-l știți este că aproape în toate cazurile ei nu-și udă patul în mod deliberat. Nu e vina lor. Gândiți-vă: cine și-ar transforma intenționat patul cald și confortabil într-o mlaștină umedă și rece?

Unii teoreticieni sunt de părere că cei care fac în pat pur și simplu dorm mai adânc decât alți copii și nu aud această chemare a naturii. Alții dau vina pe genetică sau pe o disfuncție a somnului. Ar putea fi, de asemenea, o problemă medicală, deci ar trebui să discutați și cu medicul de familie despre asta.

Reacția dumneavoastră. Părinții reacționează fie cu dezamăgire, fie cu furie. Consideră că odrasla lor *ar putea* să se scoale și să-și facă nevoile unde trebuie, dar îi e lene. Unii cochetează chiar cu ideea de a reveni la scutece. Cum v-ați putea ajuta copilul să treacă noaptea cu bine?

Strategia dumneavoastră

Nu vă înfuriați. Arătați-i că nu s-a întâmplat cine știe ce și că până la nuntă trece.

Ce să încercați în primul rând. Înțelegeți că nu face asta intenționat. Cum nu poate lua nici o măsură singur, treziți-l și trimiteți-l la baie înainte să mergeți dumneavoastră la culcare. *Recompensa*: este atât de dulce când e pe jumătate adormit!

Practic

- Limitați cantitatea de lichid pe care o bea seara, în intervalul de după cină până la ora de culcare.
- Puneți-l să vă ajute să schimbați patul și să băgați cearșafurile în mașina de spălat, încă de pe la patru ani. Asta n-o să-l oprească să facă pipi în pat, dar îi va da o idee asupra consecințelor.

Limitarea pagubelor. Chiar dacă sunteți cu capsa pusă pentru că v-a fost deranjat somnul, nu uitați că udatul patului poate avea un serios efect negativ asupra respectului de sine al copilului dumneavoastră. Fiți blânzi în astfel de situații –

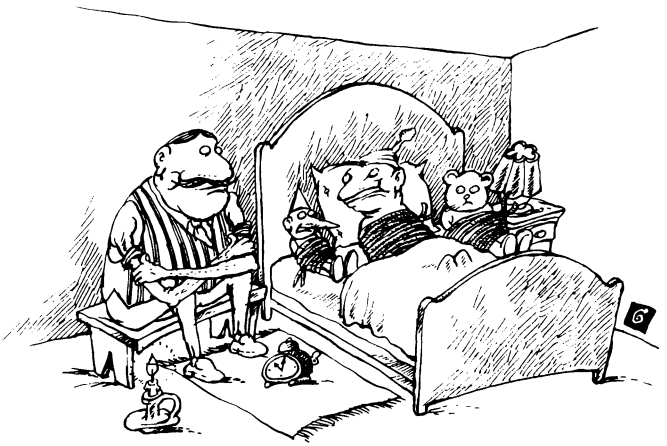
copilul crede că e ceva în neregulă cu el şi se simte destul de prost şi fără să fie certat. Este cu atât mai supărător când fraţilor lui mai mici deja nu li se mai întâmplă să facă pipi pe ei. Pentru a întreţine respectul de sine:

- Încurajaţi-i mereu: „*Ştiu* că ai încercat să nu faci în pat."
- Nu luaţi totul prea în serios. Priviţi lucrurile cu seninătate.
- Spuneţi-i că, în timp, va trece şi asta.

Important: Vestea cea bună e că în aproape toate cazurile fenomenul dispare înainte de adolescenţă.

43. Refuzul de a merge la culcare

„MAI STAU DOAR UN PIC!"



Comportamentul. S-a făcut târziu. Sunteţi epuizaţi – şi copiii la fel, dar ei mai au un fel de energie magică pentru a alerga prin casă şi după ce i-aţi băgat în pat. Întotdeauna se întâmplă în momentele dumneavoastră cele mai vulnerabile. Când tocmai v-aţi cufundat suspinând într-un fotoliu, gândindu-vă că v-aţi terminat treaba pe ziua respectivă, apare un copil în uşă, rânjind

poznaș. Celălalt vă cere insistent apă sau vrea să fie mângâiat, sau pur și simplu refuză cu încăpățânare să se urce în patul ăla.

De ce fac asta. Să vă ceară apă sau să vă pună să alergați după el prin toată casa ca să-l băgați la loc în pat este, pentru un copil, o metodă excelentă de a vă capta atenția. Pe de altă parte, copilul care refuză să meargă la culcare sau care se tot scoală din pat poate fi interesat și de putere.

Reacția dumneavoastră. Ați încercat totul, de la argumentele calme și dulci până la amenințările cele mai cumplite, dar nimic nu merge. Seara odihnitoare la care tânjeați s-a dus pe apa sâmbetei.

Strategia dumneavoastră

De fapt, copiilor le plac ritualurile – îi fac să se simtă în siguranță. Așa că stabiliți un ritual și respectați-l cu sfințenie.

Ce să încercați în primul rând. Cădeți de acord asupra orei de culcare (pentru copiii sub cinci ani, va trebui s-o stabiliți dumneavoastră). Hotărâți împreună la ce oră fac baie, la ce oră le citiți o poveste, când stingeți lumina. Să zicem că ora culcării este opt seara. Începeți baia la șapte și un sfert. Nu trebuie să stați tot timpul cu ochii pe ceas, fiți doar consecvenți. Consecința logică – dacă se maimuțăresc și nu vor să intre în cadă – este că nu mai fac baie. Dacă nu vă ascultă, nu-i certați și nu-i amenințați. Treceți doar cu hotărâre la următoarea etapă a ritualului. Să presupunem că ați alocat un sfert de oră pentru a le citi o poveste. Dacă trag de timp, povestea din seara aceea e anulată. La fel o să se întâmple cu cea mai sacră dintre mesele copilăriei: gustarea din pat. La ora opt fix, copiii sunt în pat cu lumina stinsă, indiferent în ce punct al ritualului s-a ajuns. S-ar putea să dureze un pic până se obișnuiesc, așa că așteptați-vă, în primele seri, la diverse manifestări de stupoare ultragiată. E posibil să fie chiar nevoie să-i lăsați să doarmă îmbrăcați.

Totul este să evitați cu orice preț capcana tacticilor lor de amânare. Îndată ce își dau seama că n-o să pierdeți două ore ca să-i băgați în pat, există mari șanse să urmeze ritualul. După aceea, serile vă vor aparține din nou în exclusivitate.

Practic. Cheia succesului este să fiți prietenoși, dar fermi. Arătați-le clar copiilor la ce se pot aștepta din partea dumneavoastră. Dacă le place să vă strige să le aduceți apă după ce i-ați culcat, lăsați-le un pahar în cameră. Spuneți-le răspicat că după ora opt vă transformați într-o pernă de canapea și, în mod evident, n-o să-i puteți ajuta cu nimic (decât dacă ia foc casa). S-ar putea ca un copil mai mic să plângă până adoarme în primele câteva nopți, dar asta nu înseamnă să renunțați la fermitate și consecvență.

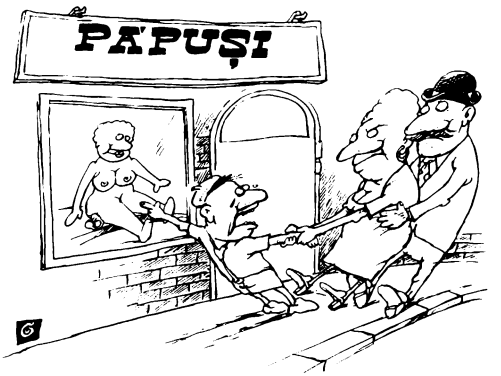
Copilul însetat de putere. Nu parlamentați niciodată cu un copil care încearcă să obțină puterea – este exact ceea ce vrea. Folosiți, în schimb, una dintre metodele următoare:

1. Dacă vine în camera de zi, purtați-vă de parcă tocmai s-ar fi transformat în Omul invizibil. Uitați-vă la televizor, citiți o carte sau stați de vorbă cu soțul dumneavoastră, dar ignorați copilul. Pentru el, asta strică tot hazul. Nu mai are nici o satisfacție, pentru că venise să se bată și n-are cu cine. Dacă încearcă să se cațere pe dumneavoastră sau să arunce cu lucruri ca să vă atragă atenția, luați-vă o carte bună și încuiați-vă în baie. În cele din urmă se va plictisi și se va duce la culcare (dumneavoastră știți că este obosit, chiar dacă el nu știe).

2. Puneți-l pe copil să aleagă: sau stă în camera lui cu ușa deschisă și lumina aprinsă pe hol sau, dacă iese întruna din cameră, îi închideți ușa. Majoritatea vor prefera ușa deschisă. Poate să citească, să cânte sau să se joace cu păpușile dacă vrea, câtă vreme rămâne în pat.

44. Pretențiile

„VREAU SĂ-MI IEI PĂPUȘA AIA MARE! VREAU ACUM!"



Comportamentul. Ajungeți să nu mai puteți cumpăra o pungă de lapte fără ca odrasla dumneavoastră să vă ceară jumătate din raionul cu dulciuri; sau nu mai puteți veni acasă din oraș fără o jucărie.

De ce fac asta. În ultima vreme, parcă trăim într-un mare magazin de dulciuri. Suntem înconjurați de tot felul de produse minunate, iar specialiștii în publicitate ne încurajează fără preget să le dorim, să *avem nevoie* de ele. Copiii sunt mai sensibili decât noi la această cultură consumistă. Pleacă amețiți de la televizor, nemaiavând în cap decât ultima jucărie și comanda: *Spune-i mămicii să-ți cumpere chiar astăzi una!* Ei pot – ce-i drept, pentru foarte scurt timp – să tânjească după un creion cu o gumă în formă de căpșună așa cum tânjiți dumneavoastră după un Mercedes-Benz. De asemenea, nu au noțiunea prețului. Văd obiectul și gata – îl doresc. Dacă acceptați să-l cumpărați,

se gândesc: „Ce minunată e viaţa! Trebuie doar să mă smiorcăi şi să fac scandal şi obţin ce vreau. Nu chiar imediat, dar până la urmă mama sau tata cedează şi-mi cumpără."

Reacţia dumneavoastră. În zilele noastre, numeroşi părinţi le dau copiilor tot ce pretind. Destui dintre noi, mai ales părinţii care stau mult la serviciu şi se simt vinovaţi că nu petrec suficient timp cu familia, sunt exagerat preocupaţi să-şi facă fericiţi copiii. Am vrea să le cumpărăm lumea întreagă şi ne este insuportabil să-i vedem tânjind după ceva. În mod paradoxal, răsfăţându-i astfel s-ar putea să-i facem nefericiţi, pentru că e greu să fii pe deplin mulţumit când lucrurile vin prea uşor. Se bucură doar când obţin ceva (deci bucuria lor e efemeră) şi se transformă în „păsări de pradă" care nu aşteaptă decât victima următoare.

Tuturor ne plac lucrurile materiale, dar cum am putea oare să-i învăţăm pe copiii noştri autocontrolul într-o lume din ce în ce mai materialistă?

STRATEGIA DUMNEAVOASTRĂ

Reţineţi: copilul care primeşte mai puţin apreciază mai mult.

Ce să încercaţi în primul rând. Creaţi acasă un mediu în care ideile şi caracterul să fie mai importante decât posesiunile, în care lucrurile se cumpără, dar se şi fac prin forţe proprii, în care a dărui este la fel de important ca a primi.

Practic

• Învăţaţi-vă copilul care este valoarea banilor şi cum să şi-i împartă. Stabiliţi-i o alocaţie (vezi secţiunea 25 privind problemele cu banii). În loc să-i daţi totul pe tavă, puneţi-l să facă economii ca să-şi cumpere ce vrea. Lăsaţi-l să aibă şi experienţa de a *nu* avea ceva.

• Din când în când (nu tot timpul, pentru că îi stricaţi cheful) uitaţi-vă împreună cu el la emisiunile comerciale şi la publicitatea de la televizor şi discutaţi despre modul în care reclamele

manipulează oamenii, determinându-i să cumpere tot felul de lucruri. Învățați-l ce înseamnă discernământul, de care va avea mare nevoie ca să nu fie dus de nas, orbește, într-o perpetuă căutare de alte și alte obiecte noi.

• Învățați-vă copilul să confecționeze singur daruri și felicitări în loc să le cumpere. Încurajați-l să vă facă *la rândul lui* cadouri. A dărui este o bucurie, și totuși copiilor li se cere foarte rar să facă acest lucru.

• Dați de pomană săracilor. Învățați-l și pe el să facă asta. Puneți-l să ofere din jucăriile și hăinuțele lui mai vechi unor copii săraci sau orfani.

• Oferiți copilului un model pe care să-l urmeze. Analizați-vă propriul materialism. Dacă vă cumpărați întruna cadouri, ca pe urmă să vă lăudați cu ele, de ce n-ar face și el la fel? Încercați ceva inedit: de pildă, tăiați o pereche de pantaloni vechi ca să-i transformați într-un șort. Dați ocazia copilului să vă vadă valorificând lucruri uzate sau, pur și simplu, renunțând să vă cumpărați ceva.

• Nu faceți mare caz de noile achiziții: „Ooo! Ce bine-ți vine treningul nou!" Asta îi dă copilului o poftă nesățioasă de lucruri noi, ca și cum hainele s-ar putea altera. Puneți piciorul în prag și nu-i permiteți, de exemplu, adidași prea scumpi. Nu faceți nici dumneavoastră mare caz de firme și mărci. Unii copii nu vor să poarte decât o anumită marcă de blugi – semn sigur că au intrat în zona extremă a materialismului.

Important: faceți singuri jucării! Așa cum știe oricine care a trăit în perioade de sărăcie, cu cât ai mai puțin, cu atât devii mai creativ. Cumpărați-i fetiței dumneavoastră păpuși Barbie dacă nu puteți altfel, dar îndemnați-o să le facă singură hăinuțe, accesorii și căsuțe. Dați-i copilului carton, resturi de materiale, hârtie creponată, vopsea și lipici, și învățați-l să-și facă singur marionete. Faceți rost de o cutie mare de carton (de la un frigider, de exemplu), pe care s-o folosească drept teatru de păpuși. La urma urmelor, o cutie uriașă de carton este cea mai grozavă jucărie inventată vreodată.

45. Crizele de nervi în public

SHOW-UL DIN MAGAZIN

Comportamentul. Ce părinte n-a îndurat umilinţa unei crize de nervi într-un magazin, în autobuz sau pe stradă? Roşii la faţă, urlând din toţi rărunchii, puişorii cei scumpi refuză să se clintească, dispar din câmpul dumneavoastră vizual sau se aruncă pe jos. Dacă sunt cu adevărat talentaţi, pot atrage în jurul lor o mulţime întreagă. Şi câte mese la restaurant n-au fost distruse – nu numai pentru dumneavoastră, ci pentru tot localul – de un îngeraş de doi ani care îşi face numărul?

De ce fac asta. Adevărul este că dacă micuţul dumneavoastră vrea să câştige cu tot dinadinsul o luptă pentru putere, cel mai nimerit loc să încerce este în public. Acolo părinţii sunt mai vulnerabili ca oricând, iar el pare să simtă asta. Aveţi puţine opţiuni acceptabile social. Să ţipaţi şi dumneavoastră la el nu face decât să vă coboare la nivelul lui. Să-l plesniţi sau să-l târâţi afară de mână înseamnă să vă manifestaţi violent, iar să recurgeţi la argumente blânde e caraghios de ineficace. Nu, trebuie s-o recunoaştem, dacă un copil hotărăşte să joace în public cartea crizei de nervi, iar dumneavoastră nu ştiţi să-l stăpâniţi, aţi încurcat-o.

Reacţia dumneavoastră. Există doar trei moduri de a pune capăt crizelor de nervi în public: ţipaţi la el şi îl pocniţi; îi daţi ce vrea; îl duceţi acasă. Majoritatea părinţilor le folosesc pe primele două, ceea ce pe termen lung este total ineficient.

STRATEGIA DUMNEAVOASTRĂ

Totul este să preveniţi criza. A-l stimula prea mult sau a-l scoate din casă când este obosit înseamnă a căuta necazul cu lumânarea.

Ce să încercaţi în primul rând. Nu aveţi prea multe soluţii când un copil de trei–patru ani se opreşte în mijlocul unui

supermarket și începe să urle că vrea un Moș Crăciun de ciocolată. Nu vă osteniți cu amenințările – nu ține. Copilul vrea Moș Crăciunul ăla și e gata să facă orice ca să-l obțină. Puneți-l să aleagă: ori se potolește, ori plecați. Dacă nu încetează, luați-l în brațe sau luați-l de mână fără să vă enervați (asta-i partea cea mai grea) și plecați direct acasă. Spuneți-i că nu mai iese cu dumneavoastră decât dacă învață să se poarte în public cum trebuie. Rugați o vecină să stea cu el sau lăsați-l la bunici când trebuie să ieșiți data viitoare. Esențial este să-l determinați *pe el* să vă spună când e dispus să încerce din nou. Aveți încredere că va ști perfect când este gata.

Practic

• Locul cel mai prost pentru o criză de nervi în public este, probabil, restaurantul. Cu cât copilul e mai mic, cu atât îi vine mai greu să stea două ore la masă și să fie cooperant. Veniți pregătiți cu cât mai multe „diversiuni", cum ar fi cărțile de colorat. Includeți-l întotdeauna în conversație. Alegeți localuri zgomotoase – genul în care trebuie să strigi ca să te faci auzit. Aveți grijă să cunoască dinainte regulile. Dacă tot se poartă urât, luați-l de-acolo, spre binele tuturor. Trebuie să fiți pregătiți să vă terminați masa acasă; e neplăcut, dar pentru copil va fi o lecție importantă. Rețineți, de fapt nici el nu vrea să plece de-acolo mai devreme. Dacă sunteți consecvenți și fermi și copilul știe asta, puteți cina cu el în restaurante cu fețe de masă scrobite și servicii scumpe când încă nu a împlinit șase ani.

• Nu-l supraestimați. Deși copiilor le place distracția, agitația prea mare îi obosește surprinzător de repede. Pentru a evita momentele de tensiune, nu planificați prea multe evenimente la o singură ieșire. O oră într-un supermarket e de obicei prea mult pentru un copil mic. În nici un caz nu-l târâți prin două supermarketuri, un McDonald's și un cinematograf.

• Pregătiți-l să iasă în public stabilind niște reguli: nu aleargă, nu se smiorcăie cerând tot felul de lucruri etc. Întrebați-l dacă, după părerea lui, le poate respecta.

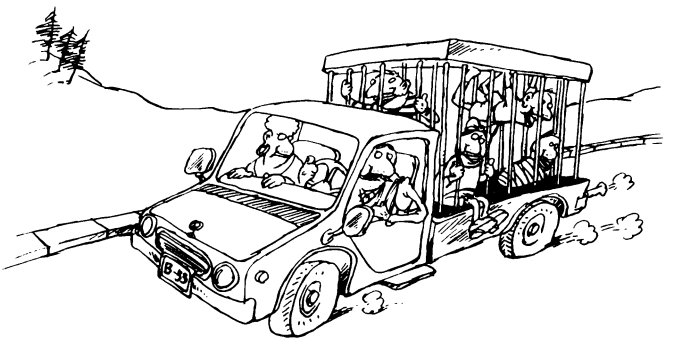
• Evitați să faceți cumpărături neplanificate când sunteți cu el. Hotărâți (împreună) ce vreți să cumpărați *înainte* de a intra în magazin. În felul acesta, probabilitatea ca el să ceară ceva și să facă urât când nu obține scade simțitor.

• Aveți grijă să se simtă folositor. La supermarket, puneți-l să vă ajute să aranjați cumpărăturile în coș sau jucați-vă „de-a găsitul macaroanelor". Într-un magazin de confecții, întrebați-l ce crede, i-ar plăcea bunicii niște ciorapi de culoarea asta? Tactica funcționează mai ales în cazul copiilor care caută să capteze atenția, pentru că, fiind de folos, ei se bucură de atenția dumneavoastră (pozitivă).

Important: Nu cedați numai ca să-l faceți să tacă – nu veți reuși decât să-i înrăutățiți comportamentul. E foarte greu să nu cedați, dar gândiți-vă că el simte imediat că vă purtați diferit în public și este destul de isteț ca să profite de acest lucru.

46. Călătoriile cu mașina

„TATI, DE CE NU AJUNGEM ODATĂ?"



Comportamentul. Nimic nu e mai rău decât să sechestrezi întreaga familie într-o cămăruță pe roți, vreme de șapte–opt ore. Copiii care nu au căpătat încă talentul părinților de a sta nemișcați pe scaun, frământați de tot felul de griji, se simt plictisiți

și încarcerați în timpul drumurilor lungi cu mașina. Se pare, de asemenea, că vezica li se micșorează în mod misterios, așa că se foiesc, se smiorcăie și cer să facă pipi din cinci în cinci minute. Luptele, ciorovăiala și jocurile zgomotoase, care în mod normal au loc afară sau în altă cameră, acum se petrec chiar în spate, în timp ce conduceți mașina cu nouăzeci de kilometri pe oră. Deasupra capului dumneavoastră vâjâie insulte și cutii goale de suc.

De ce fac asta. Pentru că ei trăiesc în prezent și nu stăpânesc prea bine noțiunile abstracte, precum „mai târziu". Unul dintre rezultate este că uneori nu au răbdare. Nu-și pot imagina sosirea la destinație, așa că se simt ca în cușcă, fără nici o ocupație, dar debordând de energie.

Reacția dumneavoastră. Dacă încercați să vă disciplinați copiii și în același timp să conduceți, atmosfera devine explozivă. Mai rău, numai jumătate din atenția dumneavoastră se concentrează asupra drumului. Când copiii își fac de cap în mașină, nu e doar enervant, ci și periculos.

Strategia dumneavoastră

Opriți mașina și refuzați să conduceți până nu se potolesc și nu se poartă cât de cât civilizat.

Ce să încercați în primul rând. Nu le mai spuneți ce să facă, spuneți-le ce veți face *dumneavoastră*. Frumusețea acestei metode constă în faptul că sunteți ferm, dar totodată așezați responsabilitatea pe umerii lor. Un singur mesaj de felul acesta face cât zece admonestări precum „taci din gură, pentru numele lui Dumnezeu" sau „ia mai potoliți-vă, voi ăia din spate". Îi puteți avertiza de la început: „Nu vreau să avem un accident, așa că ne oprim până când o să pot conduce din nou în siguranță" – sau pur și simplu trageți pe dreapta (asta e cea mai bună reacție

în clipa când își desfac centurile de siguranță). Copiii sunt destul de isteți ca să știe de ce ați oprit. *Un pont*: Planificați aceste opriri *înainte* să vă urcați în mașină. Are efect mai ales dacă mergeți undeva unde copiilor le place, de exemplu la grădina zoologică sau la un prieten de-al lor. *Atenție*: nu opriți oriunde, apăsând brusc pe frână. Folosiți prima ieșire de pe autostradă sau intrați într-o parcare.

Practic

• De obicei, prima rundă a drumului spre iad începe cu cearta pentru locul din față sau pentru accesul la fereastră. Preveniți acest lucru hotărând dinainte – la un consiliu de familie – unde stă fiecare în mașină. Poate copiii vor să stea prin rotație pe un anumit loc. Nu-i duceți nicăieri până nu e totul stabilit. Rezervați-vă destul timp pentru ca ei să-și poată negocia fără grabă locurile. Și nu uitați: e responsabilitatea *lor* să facă asta, nu a dumneavoastră.

• A fi părinte înseamnă, între altele, să ai mereu de dus copiii cu mașina. Puteți folosi aceeași tehnică (refuzul de a conduce până nu se potolesc lucrurile) și cu copiii altora, dar aveți grijă să le comunicați părinților lor ce aveți de gând și că este posibil să întârziați puțin.

Sugestii utile. Pentru a-i împiedica pe copii să facă năzdrăvănii în timpul drumurilor lungi, e crucial să planificați totul dinainte:

• Țineți cont că un copil se plictisește repede, așa că opriți-vă des și alegeți trasee interesante. Așteptați-vă ca un drum de opt ore să dureze zece.

• Luați în mașină jocuri, jucării, păpuși.

• Luați cărți cu poze și casete audio, în special casete cu povești.

• Luați sendvișuri, sticksuri și apă minerală (dacă se varsă apă, nu-i nimic, dar sucul și laptele fac pete lipicioase pe tapiserie).

• Jucați în mașină jocuri de tipul „Cine vede mai multe mașini cu portbagaj“ (sau mașini străine, sau de o anumită marcă) și cântați împreună – e o metodă care funcționează de decenii întregi cu copiii.

47. Bunicii

CEI CARE-I „STRICĂ"

Comportamentul. De câte ori n-aţi auzit: „Menirea bunicilor e să-i răsfeţe pe nepoţi"? Nu e o glumă, chiar aşa se întâmplă.

Nu există nici o îndoială că părinţii dumneavoastră vă iubesc copiii. Necazurile încep atunci când vor să facă mai mult decât să-i iubească. Unii bunici critică modul în care vă educaţi copiii: „Noi nu aşa v-am crescut, şi aţi ieşit oameni." Sau critică felul în care îi îmbrăcaţi – de obicei, nu le puneţi destule pulovere şi căciuli. Vă muşcaţi limba până la sânge când îi auziţi dând sentinţe („Bogdănel o să se facă doctor când o să fie mare, iar Ilenuţa asistentă medicală"). Îi îndoapă cu dulciuri şi le cumpără toate prostiile pe care le cer. Pierdeţi ani întregi învăţându-vă copiii ce e bine şi ce e rău, explicându-le cu grijă consecinţele purtării incorecte şi încercând să fiţi consecvenţi, iar părinţii dumneavoastră vă fac praf tot programul într-un singur week-end, dându-le voie să se culce târziu şi oferindu-le munţi de acadele. Nu e nimic surprinzător în toate astea: puneţi laolaltă trei

generații, și vor izbucni suficiente conflicte ca să dea de furcă unei întregi echipe de psihanaliști.

De ce fac asta. Pentru că le place, iată de ce. Își îngăduie să-și răsfețe nepoții iubiți fără să se gândească la consecințe. După ce au fost nevoiți să se descurce cu poznele dumneavoastră atâția ani, probabil că li se pare că sunt experți în domeniu și că este *de datoria lor* să vă spună cum se cresc copiii.

Reacția dumneavoastră. Doriți din toată inima să existe o relație bună între copii și bunici, dar simțiți că tensiunea devine insuportabilă.

Strategia dumneavoastră

La urma urmelor, nu puteți controla relația pe care părinții dumneavoastră o au cu copiii. Așa că, pe șleau spus, vedeți-vă de treabă!

Ce să încercați în primul rând. Lăsați-o mai moale. Copiii își doresc – și merită să aibă – o relație cu bunicii lor. Trebuie să înțelegeți că exact asta este: relația *lor*. Aveți încredere că se pot descurca în orice împrejurare (exceptând cazurile de abuz) fără să-i ocrotiți încontinuu. De fapt, copiii sunt probabil în stare să suporte mai multe, să treacă mai multe cu vederea și să ierte mai multe decât dumneavoastră.

O sugestie utilă: Dacă e prea stresant, întâlniți-vă mai rar cu părinții. Reduceți efectul lor asupra copiilor întâlnindu-vă și cu alți adulți (prieteni, colegii de serviciu, celelalte rude).

Practic

• Analizați-vă lucid motivele. Realizați că s-ar putea să fiți excesiv de critici în privința părinților dumneavoastră. Poate că mai jucați încă vechiul joc al puterii, atrăgându-i și pe copii în acest joc. Întrebați-vă sincer dacă din opiniile bunicilor n-ați putea învăța ceva. În plus, aproape întotdeauna bunicii îmbogățesc viața unui copil.

• Admiteți că nu veți reuși neapărat să schimbați atitudinea părinților dumneavoastră față de creșterea copiilor mai mult decât vor schimba *ei* atitudinea dumneavoastră. Odată stabilit acest lucru, dacă sunt cât de cât deschiși, încercați să discutați problemele cu ei.

Un pont salvator: Când le explicați teoriile dumneavoastră despre educația copiilor, feriți-vă să insinuați că procedați cu totul *altfel* decât ei fiindcă *ei* au dat greș complet când v-au crescut pe *dumneavoastră*.

48. Vecinii

CÂND GARDUL CURȚII DEVINE ZIDUL BERLINULUI

Comportamentul. Cuvântul „vendetă" vă spune ceva? În afară de muzica heavy metal dată foarte tare, nimic nu creează mai multe probleme între vecini decât copiii. Copilul dumneavoastră îl poate deranja pe individul de alături punându-i prea multe întrebări sau comițând vreo crimă împotriva florilor lui. Și există vecini cărora li se pare că e de datoria lor să vă pună copilul la punct, la fel cum dumneavoastră vă doriți să-i puneți la punct pe ai lor.

De ce fac asta. Relația dintre vecini și copii este subtilă. Oamenii care locuiesc ușă în ușă nu sunt aproape niciodată străini, și câteodată pot avea relații destul de strânse. Dar asta nu înseamnă că sunt „din familie". Continua interacțiune la nivel scăzut poate duce la fricțiuni dacă regulile de bază nu sunt clar formulate.

Reacția dumneavoastră. Sunteți sfâșiați între dorința de a vă proteja copilul și jena teribilă pe care o simțiți când deranjează pe cineva. Sau dumneavoastră sunteți deranjați, caz în care vă întrebați dacă nu cumva copiii vecinilor ar trebui trimiși la o școală de corecție.

STRATEGIA DUMNEAVOASTRĂ

Învățați-vă copilul să fie el însuși un vecin atent. Când copiii vecinilor vin la dumneavoastră acasă, dați-le de înțeles că trebuie să respecte regulile casei.

Ce să încercați în primul rând. După familia cu care locuiește, cele mai importante persoane din viața socială a copiilor sunt, de obicei, vecinii. De aceea, este foarte important să vă înțelegeți bine cu ei, ceea ce înseamnă că *toată* lumea (adică și dumneavoastră, nu numai vecinii!) trebuie să învețe să facă anumite concesii. De asemenea, deși e bine să știți ce se petrece, exceptând cazul în care suspectați vreo violență, e preferabil să vă țineți la distanță.

• Lăsați-vă copilul să-și rezolve singur problemele, nu vă implicați prea mult în viața lui. În plus, acest gen de probleme îi oferă o bună ocazie de a învăța cum să se înțeleagă cu oamenii – firește, dacă nu vă amestecați.

• Dacă ajunge să i se interzică o vreme accesul pe „teritoriul" vecinului, lăsați-l să suporte consecințele. Copilul dumneavoastră trebuie să învețe să respecte regulile din alte case.

• Fără să-i țineți partea ori de câte ori se naște un conflict, trebuie totodată să-l învățați să se apere singur. Când însă starea de conflict devine cronică, e cazul să aranjați o întâlnire între adulți.

Practic. Discutați cu copilul dumneavoastră (arătându-i că îl ascultați cu adevărat), pentru a identifica problema și soluțiile posibile. Apoi invitați-vă vecinii la dumneavoastră, cu copiii lor. Alegerea momentului e importantă. Nu încercați să stați de vorbă când vecinii încă mai spumegă de furie. Lăsați-i să se răcorească mai întâi, dar nu așteptați prea mult, căci resentimentele vor prinde rădăcini. Iată care sunt secretele unei întâlniri încununate de succes:

• Nu trebuie să fie protocolară – poate avea loc chiar pe palier sau în fața casei.

• N-o transformaţi într-o confruntare. Nu aruncaţi cu acuzaţii, oricât de justificate ar fi („La urma urmei, copilul *tău* l-a lovit pe al meu cu o piatră!"). Iniţiaţi pur şi simplu o discuţie civilizată: „Ni se pare că ăsta micu' al nostru v-a supărat. N-aţi vrea să stăm puţin de vorbă?" *Nu* vă lăsaţi antrenaţi în discuţii în contradictoriu; în fond, sunteţi oameni maturi şi trebuie să vă comportaţi ca atare.

• Odată ce aţi stabilit care este problema, încercaţi să găsiţi posibile soluţii. Aveţi grijă să participe şi copilul, nu faceţi abstracţie de el. Şi nu uitaţi că orice poveste are două feţe.

• Dacă şi vecinii au copii, încercaţi să cădeţi de acord asupra unor reguli de bază care să guverneze întâlnirile dintre copii.

O sugestie utilă: Învăţaţi-i pe copiii vecinilor regulile din casa dumneavoastră şi spuneţi-le care sunt consecinţele dacă le încalcă (de exemplu: „Dacă nu laşi florile în pace, o să trebuiască să pleci acasă").

49. Părintele unic

CÂND SENTIMENTUL DE VINOVĂŢIE NU-I DE-AJUNS

Comportamentul. Mulţi părinţi se întreabă ce s-ar face dacă n-ar avea alături un soţ (o soţie) cu care să împartă grijile creşterii copilului. Părinţii unici ştiu ce se întâmplă atunci.

Timpul devine mai prețios decât aurul – timpul de a dormi cât de cât suficient, de a ieși în oraș sau chiar de a face o baie, bucurându-te de câteva sublime clipe de singurătate.

Există apoi sentimentul de vinovăție. Dacă are serviciu, o mamă singură se străduiește să fie și cea mai bună mamă din lume, și cea mai eficientă femeie de afaceri. Își face probleme că nu stă destul cu copilul. Se întreabă dacă îl supraveghează îndeajuns și se crispează gândindu-se că alții i-l cresc de fapt. O mamă divorțată se simte, probabil, de două ori vinovată, căci și-a lipsit copilul de celălalt părinte. După o zi grea, în care ați încercat singură să duceți la capăt o treabă pe care și *doi* oameni o găsesc epuizantă, vă este aproape tot atât de milă de copil pe cât vă e de dumneavoastră. Aveți nevoie de ajutor.

Strategia dumneavoastră

Rezistați impulsului de a vă răzgâia copilul pentru că vă simțiți vinovată.

Ce să încercați în primul rând. Nu trebuie să vă fie milă de copil și de aceea să-l recompensați excesiv, cumpărându-i mereu bunătăți, supraprotejându-l și lăsându-l s-o ia razna. Asta îi creează un sentiment de autocompătimire și anumite pretenții: „Bietul de mine! Eu sunt deosebit. Am voie să fac tot ce vreau și pot să obțin tot ce vreau."

Practic. Înfruntați realitatea: vă aflați în situația asta *împreună* cu copilul. Ar fi bine pentru dumneavoastră – și foarte bine pentru el – să-i explicați și copilului acest lucru, ca să-și asume la rândul lui o parte din responsabilitate. Sigur, e mai ușor de zis decât de făcut. Aveți mai jos câteva sugestii pentru a transforma viața de părinte unic dintr-o povară copleșitoare într-o experiență pozitivă.

Ce să faceți

• Stabiliți și mențineți anumite proceduri de rutină. Asemenea proceduri se dovedesc eficiente și îi oferă copilului punc-

tele de sprijin de care are nevoie. Nu-i permiteți nici lui, nici dumneavoastră să deviați de la procedura asupra căreia ați convenit numai pentru că vă simțiți vinovată.

• Arătați-i copilului (fără să faceți pe martira) că munciți din greu și că aveți nevoie de ajutorul lui. Unul dintre cele mai ignorate atribute ale copiilor este că *adoră* să fie de folos.

• Țineți regulat consilii de familie pentru a rezolva problemele și a stabili împreună reguli; cultivați-i astfel copilului spiritul de echipă.

• Fiți atentă la semnele care vă arată că sunteți pe cale să clacați. Ca să evitați acest lucru, planificați-vă puțin timp liber doar pentru dumneavoastră, oricât de complicat ar fi. Obligația stresantă de a face totul de una singură vă poate determina să reacționați exagerat și să luați hotărâri greșite. Așa că scoateți telefonul din priză și spuneți-i copilului că faceți o baie fierbinte și, în afara cazului în care arde casa ori apare în prag Robert Redford, nu trebuie să fiți deranjată o oră întreagă. Obișnuiți-l cu ideea că mami dispare din când în când câte un ceas. Dacă nu ține, vezi paragraful următor.

• Creați în jurul dumneavoastră un cerc extins format din rude, prieteni, vecine, alte mame, orice persoană pe care vă puteți baza. Viața e o stradă cu două benzi, așa că aveți grijă să-i ajutați și dumneavoastră pe cei care vă ajută. Instituiți un sistem de îngrijire a copiilor, prin rotație cu alte mame. Mulți părinți singuri se asociază cu persoane aflate în aceeași situație.

• Dacă începeți să vă gândiți la copilul dumneavoastră ca la o povară îngrozitoare, adresați-vă unui consilier calificat în probleme de educație sau unei agenții familiale.

• Faceți o listă de priorități. Toată lumea are nevoie de o asemenea listă, dar pentru părinții unici este vitală. Nu încercați să fiți perfectă și să faceți chiar tot. Poate că nu trebuie neapărat să faceți paturile dimineața. Gândiți-vă – nu moare nimeni din pricină că o casă care stă goală toată ziua are paturile nefăcute. Concentrați-vă pe ceea ce este cu adevărat important.

Ce să nu faceți

• Nu încercați să compensați timpul pe care nu l-ați petrecut cu copilul oferindu-i bunătăți și privilegii speciale.

• Nu-l lăsați să încalce rutina familiei. „Vreau să mă culc mai târziu ca să stau cu tine" este o replică la care se rezistă greu, dar trebuie să rezistați. Vă joacă pe degete, folosindu-se de sentimentele dumneavoastră de culpabilitate. În plus, trebuie să-și facă somnul.

• Nu vă compătimiți odrasla pentru că „n-are un tată". Mila descurajează și, cu timpul, copilul va ajunge să-și plângă chiar el de milă.

Avantajele părintelui unic (nu glumim!). Credeți sau nu, familiile cu un singur părinte au șanse să funcționeze mai bine decât cele cu doi. Iată cum:

• Părinții unici pot avea o relație foarte apropiată cu copiii lor.

• Majoritatea mamelor și taților singuri (și există din ce în ce mai mulți tați singuri) sunt atât de ocupați, încât pur și simplu n-au timp să acorde prea multă atenție copiilor. Răsfățul devine practic imposibil, și rezultatul e un copil mult mai independent.

• Mulți soți se ceartă cu privire la cum trebuie crescut un copil. Dacă ești singur, ce spui tu este lege. E mai ușor să fii consecvent dacă altcineva nu-ți dă mereu planurile peste cap.

• Dacă nu i-ați răsfățat, copiii vor sări să vă ajute, dându-și seama că adesea semănați cu un cal de povară.

• Aveți o mai mare senzație de împlinire decât dacă v-ați împărți responsabilitățile cu cineva.

50. Părinți și copii vitregi

BLESTEMUL CENUȘĂRESEI

Comportamentul. A intra într-o familie ca mamă sau tată vitreg e un proces împânzit de pericole. Dacă stai să te gândești câte pot merge prost, e de mirare că așa mulți oameni reușesc

s-o scoată la capăt. Fie că locul gol pe care-l umpleți este urmarea unui deces sau a unui divorț, dacă nu sunteți extrem de atent e ca și cum ați intra nu într-o familie, ci într-un malaxor. În primul rând, copilul dumneavoastră vitreg s-ar putea să nu vă recunoască autoritatea. Sau e posibil ca mama (ori tata) să-i fi aparținut în exclusivitate înainte să apăreți. Pe de altă parte, s-ar putea ca dumneavoastră să nu-l plăceți pe el – sau obiceiurile lui. Poate că se culcă la 11.30, iar dumneavoastră vi se pare că un copil de șapte ani ar trebui să fie în pat la opt. Dacă vă aduceți cumva și propriii copii în această familie, copiii noului soț s-ar putea să nu-i placă, iar sentimentul să fie reciproc.

De ce fac asta. Familia e zidul ce ne adăpostește de o lume mereu în schimbare și uneori înspăimântătoare. Când intervine o modificare radicală în structura familiei, se produce o comoție. Ca nou părinte, puteți să aveți cele mai bune intenții din lume, dar există întotdeauna premisele ca sosirea dumneavoastră să fie resimțită ca o invazie.

Reacția dumneavoastră. Vă dați silința ca totul să fie bine, dar suportați greu respingerea. Familia remaniată este atât de încărcată de emoții conflictuale și intrigi ascunse, încât ai senzația că trăiești într-un roman ieftin. Întrebarea este: cum îi dai un final fericit?

STRATEGIA DUMNEAVOASTRĂ

Concentrați-vă asupra rezolvării conflictelor și asupra posibilităților de comunicare. În nici o altă situație consiliile de familie nu contribuie la fericirea căminului ca acum.

Ce să încercați în primul rând. Țineți multe consilii de familie, dar nu vă așteptați să fie ușor. Integrarea dumneavoastră în noua familie va necesita cantități uriașe de răbdare, planificare și capacitate de a rezolva problemele. Iar consiliile – reunindu-i pe toți cei implicați – ar fi bine să înceapă cu mult înainte să vă mutați în casă. Numărul lor trebuie să fie cât mai

mare. Rolul lor este să stabilească noi ritualuri și să decidă care din cele vechi pot fi păstrate (*un pont*: încercați să păstrați acele ritualuri care le plac copiilor). Nu vă grăbiți să le reinventați universul. Când trebuie neapărat să faceți schimbări, procedați cu cât mai mult tact. După ce această tumultuoasă primă etapă a trecut, țineți consilii de familie o dată pe săptămână.

Practic

• Dați-le copiilor dumneavoastră vitregi cât mai multă libertate cu putință. Probabil că se simt destul de copleșiți și neajutorați. Ca să-i înțelegeți, puneți-vă într-o situație similară: cum v-ați simți dacă fiul sau fiica dumneavoastră ar hotărî brusc să plece în altă familie sau ar mai aduce un copil în casă, indiferent că vă place sau nu? Încercați să le priviți cu simpatie problemele și preocupările. Luați-i în serios și arătați-le că îi înțelegeți (vezi sugestii pentru modul de a asculta în secțiunea 5), astfel încât să simtă că le dați șansa să schimbe sau să îndrepte ceea ce li se pare că nu e bine.

• Dacă înlocuiți un părinte care a murit, nu încercați să-i luați locul. Sarcina dumneavoastră este să creați o nouă relație, bazată pe dragoste și respect reciproc.

• Aflați care sunt interesele și antipatiile copiilor dumneavoastră vitregi – școală, hobby-uri, filme etc. Încercați să vă distrați împreună. Dar lăsați-i pe ei să stabilească ritmul. Dacă sunt supărați sau se țin la distanță, nu-i sâcâiți. Păstrați o atitudine prietenoasă. Dacă nu forțați lucrurile, în cele din urmă vor vedea că nu e chiar așa de rău cum au crezut.

Dacă ar fi de-ajuns să ne iubim pur și simplu copiii, n-ar mai exista familii cu probleme. Din păcate, nu este așa – și de aceea ați citit această carte. Dragostea se află pe primul loc, dar pe această temelie trebuie așezate capacitatea de a rezolva probleme, consecvența, respectul reciproc, răbdarea și știința de a fi un bun ascultător. E nevoie de mult efort ca să fii un părinte bun, dar merită. A-i învăța pe părinți cum să-și crească bine copiii ar trebui să fie, după părerea noastră, o prioritate națională, presupunând urmarea unor cursuri obligatorii, care să se predea pe etape. Până atunci, citiți cât mai multe cărți pe tema asta și discutați cu prietenii despre problemele lor și soluțiile pe care le-au găsit. A vă autoinstrui, dacă o formă publică de instrucție nu există, pentru a deveni un părinte mai bun este, cu siguranță, cel mai frumos dar pe care vi-l puteți face nu numai dumneavoastră, ci și celor pe care îi iubiți cel mai mult.